સ્વચ્છતા.

ય. વિ. રાવળ.

આ પુસ્તક મુંબઈ ઇલાકાના તેમજ વડોદરા રાજ્યના કેળવણી ખાતાએ ઇનામ તથા લાયબ્રેરી માટે મંજૂર કર્યું છે.

સ્વચ્છતા.



કર્તા અને પ્રકાશક,

છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળ.



" Cleanliness is next to Godliness."

(LORD BACON.)

ભાવાર્થ:—'સ્વચ્છતા એ શુચિતાની ન્હાની બ્હેન છે.'

(લોર્ડ બેકન.)

આવૃત્તિ સાતમી.



(પ્રત ૫૦૦. કુલ પ્રત ૬૦૦૦.)



વિ. સં. ૧૯૭૭. ઈ. સ. ૧૯૨૧.



મૂલ્ય ૭ આના.

અમદાવાદ—ટંકશાળ.
ધી "સૂર્ય પ્રકાશ" પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
મૂળચંદભાઇ ત્રીકમલાલે છાપી.

અર્પણ.

શ્રીમાન્ શેઠ શ્રી પુરુષોત્તમદાસ વિશ્રામ માવજી
રાજરત્ન. જે. પી.

પ્રાચીન ઇતિહાસ શોધવામાં અને પુરાતન વસ્તુ
સંગ્રહવામાં આપનો અદ્ભૂત ઉત્સાહ, અપ્રસિદ્ધ
જુનાં કાવ્યો મેળવી પ્રસિદ્ધીમાં લાવવા
માટે આપનો સતત્ પ્રયાસ, મરાઠી
ઇતિહાસને લગતી નવલકથાઓ રચવાની પરમ
કુશળતા, સ્વધર્મ ઉપર પૂર્ણ અને દ્રઢ શ્રદ્ધા, અને
વિશેષે કરી મારી ઉપર મમતા રાખી
કરેલા અનેક ઉપકારો, એ સર્વના
સ્મરણમાં આ ન્હાનું પુસ્તક આપને અર્પણ
કરૂં છું.

આધીન
છગનલાલ વિ. રાવળ.

સાતમી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

છઠ્ઠી આવૃત્તિની એક હજાર નકલો ખપી ગયા પછી, કાગળો વગેરેની મોંઘવારીને લીધે થોડીક મુદ્દત થોભવું પડયું હતું, પણ છેવટે મોંઘવારી ચાલુ જ રહ્યા છતાં આ પુસ્તક હું મ્હારા ગુર્જર બન્ધુઓ અને ભગિનીઓના હાથમાં મૂકવા ભાગ્યશાળી થયો છું, ને ત્હેના માટે હું પરમ દયાળુ પ્રભુનો ઉપકાર માનું છું. ત્હેની સાથે કેળવણી ખાતાના જે જે ઉદાર અધિકારી સાહેબોએ, તેમ અન્ય ગૃહસ્થોએ જે આશ્રય આપ્યો છે. ત્હેમનો પણ ખરા અંતઃકરણથી આભાર માનું છું.

લૂણાવાડા.

તા. ૧-૮-૨૧ કર્તા.

અભિપ્રાય.

ચોખવટ કિંવા સ્વચ્છતા.

ટૂંક મુદતમાં આ પુસ્તની લગભગ દોઢ હજાર નકલો ખપી ગઈ છે. વિશેષ ખાત્રી સારૂ નીચેના અભિપ્રાયો જોઈ જશો.

1 have read "Chokhavat" and found it very interesting. The book shows a good deal of minute observation on many ordinary topics end therefore will very likely be instruecive to old and young. Besides a good substance, the book has an additional recommendation of having been written in simple, idiomatic, pure and popular Gujarati language. It is calculated tn raise the moral tone of the readers with regard to the purity both of mind and body. I should like to see the book, placed in tho hands of boys and giris, The book in my opinion deserves every encouragement.

(Sd), KASHIRAM SEVARTAM DAVE. M.A.

(Once Seuior fellow).

DECCAN COLLEGE,—Poona.

અર્થ—"ચોખવટ" વાંચી જોવાથી મ્હને ઘણી રસિક માલૂમ પડી છે, ઘણી સાધારણ બાબતો ઉપર સૂક્ષ્મ અવલોકનનો ઘણો સારો ભંડોળ છે; તેથી વૃદ્ધ અને બાળ બધાંને બોધ મળશે એમ જણાય છે. સારી મતલબ ઉપ-

શન્ત એ ચોપડીની બીજી ભલામણુ એ છે, કે તે સાદી, રૂઢ, શુદ્ધ, અને લોકપ્રિય ભાષામાં લખાયલી છે. વાંચનારના મન અને તનની શુદ્ધતા વધી લોકોની નીતિમાં આ ચોપડીથી લાભ થવાનો સમ્ભવ છે. બાળકો અને કન્યાઓના હાથમાં એ ચોપડી જોઈ હું ઘણો પ્રસન્ન થઇશ. હરેક રીતે તે ઉત્તેજનને યોગ્ય છે.

(ઘર નં. ૪૮ દાદીશેઠની અગિયારી લેન મુંબઇ)

તા. ૨૭—૨—૯૨.

મહુંમ કાશીરામ સેવકરામ દવે એમ. એ.

એક વાર સીનીયર ફેલો ડેક્કન કોલેજ પુના—માજી ગુજરાત કોલેજના પ્રોફેસર અમદાવાદ.

CHHOTA UDEPUR,
12th December, 1891:

DEAR CHHAGANLAL,

On perusal, I find your book CHOKHVAT very instructive especially for young boys and girls attending Vernacular Schools. It also contains much information, very useful to adults, both males and females, and it is written in such a style that any one can read it without being tired.

Yours truly,

(Sd.) H. P. KAMAKAKA, L. M. & S.

અર્થ—તમારી ગુજરાતી "ચોખવટ" ની ચોપડી તપાસી જોતાં તે ચોપડી મને તથા મુખ્યત્વે કરીને ગુજરાતી નિશાળવાળા છોકરા તથા કન્યાઓને માટે ઘણીજ

રમુજી અને જ્ઞાનવાળી માલૂમ પડી છે; તેમાં વળી ઘણી સારી ખબરો લખેલી છે, અને તે કુવડ સ્ત્રીઓ તેમજ પુરુષોને બહુ ઉપયોગી છે, અને તે એવી ભાષામાં લખાયલી છે, કે ગમે તે કોઈ વાંચવા બેસશે, તો તે કંટાળો આવ્યા સિવાય વાંચશે. છોટા ઉદેપૂર ૧૨-૧૨-૯૧.

તમારો સાચો સ્નેહી.

એચ. પી. કામાકાકા. એલ. એમ. એન્ડ એસ.
ચીફ મેડીકલ ઑફીસર, છોટા ઉદેપૂર-સ્ટેટ.

એ ચોપડીનો ઘણો ભાગ મ્હેં વાંચી જોયો, તે ઉપરથી એની રચના તથા મતલબ ઠીક છે, શૈલી સરલ છે, અને એ ગ્રંથનો વિષય સમજુ તથા વિદ્વજનને પોતાના જાણુપણાને ટેકો તથા સ્ફૂર્તિ અને ઉત્તેજન મળવા તથા અજ્ઞાન વર્ગને જાણુપણું પ્રાપ્ત થઇ તેનો લાભ મળવા સારો સંભવ છે.
(અમદાવાદ, બુધવાર તા. ૩૦-૬-૯૧)

શુભેચ્છક,
રા. બ. ખુશાલરાય સારાભાઇ.
માજી દીવાન છોટા ઉદેપૂર-સ્ટેટ.

"**ચોખવટ**" સામટી રીતે લેતાં સર્વને ઉપયોગી થઈ પડે એવું છે, તેમાં વિશેષ કરીને વિદ્યાર્થીવર્ગને વિશેષ મનન કરવા યોગ્ય છે.
(જા. નં. ૧૯૩ ગણેશવાડી મુંબઈ તા. ૨૧-૧૦-૯૧).

લક્ષ્મીદાસ ખીમજી જે. પી.

હુકમથી
છોટાલાલ આણંદજી.

તમે જે વિષય ચર્ચ્યો છે તે સાર્વજનિક હિતનો છે, અને તમારી ભાષા સર્વથી સમજાય તેવી છે; તેથી મને આશા છે કે તમારો લખવાનો ઉદ્દેશ પાર પડશે.

(ધારવાડ સં. ૧૯૪૮ માઘ સુ. ૫ વસંત પંચમી તા. ૩-૨-૯૨.)

ગણપતરામ અનુપરામ ત્રવાડી.

ભાવનગર પાટવી કુંવરશ્રીના ટ્યૂટર-હાલ ડે. એજ્યુ. ઈ. સોરઠ-જાત મહેનત અને મીઠી મીઠી વાતોના કર્તા.

તમારૂં "**ચોખવટ**" નામનું નાનકડું પુસ્તક હું બાંચી ગયો છું. છોકરાંઓને ઉપયોગી થઇ પડે એવી ઘણીક શીખામણો એમાં સમાયેલી છે. એમાં દર્શાવેલા વિચારો બહુ અંશે વાસ્તવિક જણાય છે. * * * એકંદરે પુસ્તક સારી કાળજીથી વિદ્યાર્થીઓને લાભકારી થઈ પડે તેવી રીતે લખાયલું છે.

જા. નં. ૨૦૯ તા. ૧૨-૯-૯૨ ગોધરા.

કે. આર. નાનજીઆણી. બી. એ.

ડેપ્યુટી એજ્યુ. ઈ. પંચ. રેવાકાંઠા.

ચોખવટ—આ નામનું નાનું સરખું ન્હાના કદના ક્રા ફ્રમાનું એક પુસ્તક તેના કર્તા રા. છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળે બનાવેલાની એક પ્રત અમને ભેટ મળી છે. એમાં સ્વચ્છતાના સારા નિયમ સમજાવ્યા છે, જે આરોગ્યવિદ્યાના પુસ્તકને એક મદદગાર તરીકે સાધન છે. એમાં ઘણીક ઘરની અંદરની ઝીણી બાબતોમાં સ્વચ્છતાની જરૂર સારી રીતે સમજાવવા સાથે તે કેમ રાખવી તે પણ ઠીક સમજાવ્યું છે. આ પુસ્તક કેળવણીખાતા તરફથી

સારી રીતે આશ્રયને યોગ્ય છે, અને તે માટે બુકકમિટિ યોગ્ય વિચાર કર્યા વગર રહેશે નહિ એવી આશા છે.

હિતેચ્છુ. ૪ ફેબ્રુઆરી ૧૮૯૨ અમદાવાદ.

"**ચોખવટ**" આ સોળપેજી ૬૪ પૃષ્ટનું નાનકડું પુસ્તક રચનાર છોટા ઉદેપૂરના તાલુકા સ્કૂલ માસ્તર રાવળ છગનલાલ વિદ્યારામ તરફથી સભાને ભેટ તરીકે મોકલ્યું છે, તે ઉપકારની સાથે માન્ય કરિયે છિયે. એ પુસ્તકનાં ૫ પ્રકરણ છે, તેમાં સ્ત્રી પુરૂષોએ ચોખવટ (સ્વચ્છતા) રાખવા'ની સારી સૂચના બતાવેલી છે. આ પુસ્તક પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓને વધારે ઉપયોગી છે માટે કન્યાશાળાઓમાં તેનો વધારે ઉપયોગ થવો જોઇએ.

ઉદીચ્ય હિતેચ્છુ. ડીસેમ્બર ૧૮૯૧ અમદાવાદ.

ચોખવટ—આ નામની ચોપડી છોટા ઉદેપૂરના મહેતાજી રા. છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળે રચેલી અમને પહોંચી છે. તેમાં ચોખવટ એટલે સ્વચ્છતા રાખવા વિષે લખવામાં આવ્યું છે. તેમાં સ્વચ્છ મકાનોના ફાયદા, સ્વચ્છતાથી થતા ફાયદા, ખાવા પીવામાં સુઘડતાની જરૂર, સ્વચ્છ કપડાંથી થતા ફાયદા, મનની શુદ્ધતા. એવા પાંચ વિષયો ઉપર પાંચ પ્રકરણ લખ્યાં છે. તેની ભાષા સહેલી અને વિષય ઠીક છે.

આર્યધર્મપ્રકાશ, આશ્વિન સં. ૧૯૪૮ મુંબઈ.

"**ચોખવટ**" આ પુસ્તક રા. રા. છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળનું કરેલું ૬૪ પૃષ્ઠનું ડેમી સોળ પેજી કીંમત ૦-૫-૦ આનાનું મળેલું છે, તેનાં પાંચ પ્રકરણમાં છેલ્લું મનની શુદ્ધતા વિષે લખેલું છે, તે ધ્યાન આપવા જેવું છે.

એ વિષે ઘણાં ઘણાં દ્રષ્ટાન્ત આપી બીજા મહાન્ પુરૂષોએ જે લખેલું છે તેનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન છે. * * * છેવટ ૫૮૯ ગૃહસ્થોએ પુસ્તકને મદદ આપી છે તેમનાં નામ છાપી ઉપકાર માન્યો છે. માટે ગ્રંથકર્તાને તેની મહેનત પ્રમાણે ઠીક આશ્રય મળેલો છે, એ વાંચી હમે ખુશી થઈએ છીએ. * * * છોટા ઉદેપુરમાં રહીને કર્ત્તાએ પોતાના ખાનગી વખતમાં ઠીક ઉદ્યોગ કરેલો છે.

બુદ્ધિપ્રકાશ. એપ્રીલ ૧૮૯૫. અમદાવાદ.

ચોખવટ—અંગ્રેજીમાં જેને 'સેનીટેશન' કહે છે તેનાં મૂળતત્વોનો સંગ્રહ સાદી અને પરિચિત ભાષામાં સારી રીતે કરવામાં આવેલો છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાની તંદુરસ્તી સાચવવા કેટલાક સાદા નિયમો જાણવાની જરૂર છે. તેમ ચોખવટના નિયમો સર્વથી પ્રથમ જાણવા એ બહુ આવશ્યક છે.

સુદર્શન. પુ. ૧૨ એપ્રીલ ૧૮૯૭.



સ્વચ્છતા.



ઉપોદ્ઘાત.

કેળવણી ત્રણ પ્રકારની છે, શરીરની, નીતિની અને બુદ્ધિની. જગતકર્તા મહા પ્રભુએ માણસ માત્રમાં બુદ્ધિ રૂપી બીજ મૂકેલું છે. જેમ જેમ આ બીજને બહારના પદાર્થો સાથે સમ્બન્ધ થતો જાય છે તેમ તેમ તે ખીલવા માંડે છે; પ્રસંગ વધારે થાય તો વધારે ખીલે છે, ને પરિણામે ફાલી ફૂલી ફળ આપવા લાયક બને છે. આવું છે, તોપણ નરી બુદ્ધિ બહુ ફળદાતા ગણાતી નથી; કેમકે નઠારી સોબતમાં રહેવાથી તે ઝટ નઠારૂં ફળ આપે છે. તેથીજ એકલી બુદ્ધિ કેટલેક ઠેકાણે નિંદાને પાત્ર બને છે. ફક્ત એકલી ખાંડથી મિષ્ટ પકવાન થતાં નથી, તેની સાથે માવાની જરૂર રહે છે; તેમ એકલી બુદ્ધિ યશ આપનારી નીવડતી નથી, તેની સાથે નીતિ રૂપી મીઠો માવો મિશ્રિત થાય ત્યારે જ સુખદાયક બને છે.

માણસે કીર્તિ મેળવવા બુદ્ધિ સાથે નીતિએ ચાલવું, એમ છતાં જેમ ગાડીના બે ચક્રને ધરીની જરૂર પડે છે અને ધરી વગર તે બન્ને છૂટાં પડી નિરુપયોગી થાય છે, તેમ બુદ્ધિ અને નીતિને એક ધરીની જરૂર પડે છે. આ ધરી તે શરીરની આરોગ્યતા. અક્કલ તેજ હોય ને નીતિ પ્રશંસનીય હોય, તોપણ તે શારીરિક સંપત્તિની અનુકૂળતા વગર પ્રકાશમાં આવનાર નથી. રોગી માણસ મનના બુટ્ટા ઊડાવી શું મહાભારત કામ કરવાનો હતો? તેનું શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત હશે, તો મન ક્યાંથી નિર્વૃત્તિમાં હશે? તેનું મંદવાડથી પીડાતું શરીર કયા વખતમાં બુદ્ધિના યોગે કામ

કરવા આનંદથી આગળ પડશે ? મહાભારત શાન્તિપર્વનાં રાજ ધર્મના ૧૬ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કેઃ—

शरीराज्जायते व्याधिर्मानसो नात्र संशयः ।
मानसाज्जायते चापि शारीर इति निश्चयः ॥

અર્થઃ—શરીર સમ્બન્ધી વ્યાધિથી મનનો વ્યાધિ થાય છે, એમાં સંશય નથી; તેમ મનના વ્યાધિથી શરીર સમ્બન્ધી વ્યાધિ થાય છે, એમ જાણવું.

માટે પ્રથમના બે સાધનની અપેક્ષાએ આ ત્રીજું સાધન માણુસને બહુ કામનું છે. જુઓ પ્રાચીન કાળના ઋષિઓએ પ્રભુપ્રાર્થના કે આશીર્વચનોની શરૂઆતમાંજ દીર્ઘ આયુષ્ય માગેલું છે; માટે હરેક ઉપાયે દરેક માણુસે નિરોગી રહેવા પ્રથમ કોશીષ કરવી જોઇએ.

શરીરને આરોગ્યતામાં રાખવું એ પહેલું કામ છે, અને રોગગ્રસ્ત થયે આરામ કરવા ઉપાયો યોજવા એ બીજું કામ છે. પહેલું કામ બીજા કરતાં વધારે ઉપયોગી છે પહેલું કામ કરવામાં ઝાઝી મહેનત નથી; પણ બીજામાં તો બમણો ગેરફાયદો છે.

હાલના વખતની આપણી સ્થિતિનો પશ્ચિમ ભણીના લોક સાથે મુકાબલો કરતાં ખચીત જ આપણે નાસીપાસ થઇશું. ત્યાંના લોક શરીર બળથી બધી જાતનાં સુખ ભોગવે છે; આપણો દેશ આ બાબતમાં ઘણો પછાત છે. અનિવાર્ય કુદરતી દુઃખો મટાડવા આપણે સમર્થ થઇયે; પણ કેટલાંક દુઃખ કે જે આપણી બેપરવાઈ કે આળસને લીધે થાય છે, તે મટાડવાં આપણા હાથમાં છે. તે સારૂ જે ઉપાય છે તેમાં સ્વચ્છતા—નિર્મળતા—પહેલે પાયે ગણુવા યોગ્ય છે; સર્વ સ્થળે શુદ્ધતા લાભકારી નીવડે છે, અનેક પ્રકારની સંપત્તિઓ તેનાથી મળે છે. આપણે આપણા મનથી

જ ખાત્રી કરીએ, કે જ્યારે ઘરમાં ગંદકી હોય છે, અને વસ્તુઓ અનિયમિતપણે રખડતી હોય છે ત્યારે, અને જ્યારે બધી જગા સ્વચ્છ ને બધી વસ્તુઓ નિયમિતપણે ગોઠવી મૂકી હોય છે ત્યારે જીવને કેવું આનંદમય અને સુખપ્રદ લાગે છે? માટે દેશ શુભેચ્છકો, જેઓ આ દેશની દુર્દશા મટાડવા ખંતી છે, તેઓ દેશનો પુનરુદ્ધાર કરવા આ સાધનને પ્રથમ ગણશે, ને પોતે ચોકખા રહી બીજાને તેમ કરવા સમજુતી આપશે, તો ફાયદો થશે. કેમકે જાતે મેલો રહેનાર માણસ બીજાને ચોકખા રાખવાની શિખામણ દેવા જાય, તો તેની અસર જોઇએ તેવી થતી નથી.

પ્રકરણ ૧ લું.

મકાનની સ્વચ્છતા ને તેના ફાયદા.

આપણા રહેવાના મકાનને સાફ રાખવું. તે નવ માળની સુંદર ભભકાદાર હવેલી હોય, કે ઘાસ પાંદડાંથી છાયેલી ઝુંપડી હોય; પણ સાફ રાખવાથી તેમાં રહેનારાં નિર્ધન કે ધનવાન માણસ સુખી રહે છે. ભીંતો ઉપર ધૂળ, કરોળીઆનાં ઘર, કે બાઉવાં બાઝવા દેવાં નહિ. તેમ જ કોયલા કે ખડીથી તેનાપર લીસોટા કે બેડોળ ચિત્રો પાડવા દેવાં નહિ. ઘણી જગાએ ન્હાનાં છોકરાં આવું કરી મૂકેછે, તેથી મનને કંટાળો આવે છે. કમાડ કે બારસાખો ઉપર પણ તેમ થવું ન જોઇએ.

શ્રીમંત લોકના ઘરનો ભભકો જોઈ કેટલાક એમ ધારે છે, કે સુખભોગ તો પૈસા વડેજ મળે, પણ આ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે, કેમકે નિર્ધન કે મધ્યમ વર્ગના માણસો

પણ ખંત અને ઉદ્યોગથી સ્વચ્છતા રાખવા તરફ લક્ષ લગાડે તો તેઓ પણ થોડે પૈસે સુખ ભોગવી શકે છે. તેમને ત્યાં શ્રીમંતોના જેવાં કીમતી રાચ તો ન હોય, તોપણ તેમની ઓછી કીંમતનાં રાચ સ્વચ્છ રાખવાથી લગભગ તેવાં જ શોભી રહેશે. આપણે ભભકો મારવા ખાલી માથાકૂટ કરીએ તેના કરતાં તે વધારે ફાયદો આપે છે, અને તેજ કારણે મહેનતુ માણસ પણ ઘેર બેઠાં સુખ ભોગવે છે. ઉદ્યોગ અને ખંત શું ન કરી શકે?

શક્તિમાન્ પુરૂષોએ ચૂના કે રંગથી ઘરની ભીંતો ધોળવી કે રંગવી જોઇએ; તેથી તેમાં રહેનારાંનો જીવ આનંદમાં રહે છે. નઠારા પવનનો કંઇક ભાગ ચૂનાથી નાશ પામે છે, તેથી પણ ફાયદો છે. જેને ચૂનો કે રંગ લાવવા પૈસા ન હોય, તેમણે ખડીથી પણ ધોળવાં જોઇએ. આપણે અહિં ખડીની પેદાશ ઘણી જગાએ છે, ને તે સસ્તી મળે છે; માટે થોડે પૈસે ફાયદો મળી શકશે. જ્યાં આ ત્રણે વસ્તુઓ ન મળે ત્યાં તાજાં છાણ માટીથી ભીંતો લીંપવી.

ઘરની અંદર બિલાડી, ઉંદર કે કોળનું જોર થવાથી ઘણા ગેરફાયદા છે. આવા પ્રાણીની રૂંવાટીમાં ચાંચડ વગેરે રહે છે, તે બધી જગાએ ફેલાઈ જઈ માણસને હેરાન કરે છે; અને ઘણો કંટાળો આપે છે.

કેટલેક ઠેકાણે ઘરની અંદર છોકરાં અને વખતે મોટાં માણસ પણ થૂંક વગેરે નાંખ્યા કરે છે. બૈરાં મુઆ પાછળ મોં વાળ્યા પછી વખતે ઘરમાં નાક ખંખેરે છે, તેના અને છીંકણી તમાકુના ડાઘથી ભીંતો ખરડાયલી હોય છે. વારે વારે ન્હાનાં બાળક પાણી ઢોળી ભેજ કરે છે. આમ ન થવા દેવું. કદી તેમ થઇ ગયું તો તરત સાવરણીથી સાફ કરી નાંખવું. મેલા પગે ઘરમાં પેસવું નહિ. તેથી જમીન

બગડે છે ને ઘરમાં પૂંજો પડે છે. ફળીઆમાં ને ફળીઆમાં જવું હોય તોપણ જોડા પહેરવા. સપાટ હોય તો પણ ઠીક; હલકાપણાને લીધે પહેરતાં વાર નહિ થાય ને પગનું રક્ષણ થશે. નાતમાં જમી આવ્યા હોઇએ, ત્યારે તો અવશ્ય પગ ધોવા, જેથી પગે એઠવાડ ચોટેલો હોય તે જતો રહે. ઘનવાનો ઘરમાં પેસતાં નાળિએરીની જાડી ટટ્ટીપર પગ મૂકીને જાય છે; એટલે પગનો મેલ તે પર ચોટી જાય છે. આવું ઘેરેઘેર હોય તો સારું ખરું.

ઘરમાં જ્યાં ત્યાં ભેજ કરી મૂકવાથી શરદી, સલેખમ અને વખતે તાવ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલું જ નહિ, પણ મચ્છર થાય છે ને માણસને કરડી ખાય છે અને આખો દિવસ ગણગણાટ કરી કંટાળો આપે છે. પાણિયારામાં ખાળને બદલે કૂંડી હોય, તો તેનું પાણી રોજ ઉલેચી નાંખવું; જો બહુ દહાડા સુધી તે ભરાઈ રહેશે, તો મચ્છર વધારે થશે.

બિલાડી જેવાં પ્રાણી ઘરમાં રહેવાથી ચાંચડ થાય, ને ખોરાકમાં આવે. વળી બિલાડી ઘરમાં કે ગોદડાંમાં બગાડી મૂકે, તે તો જુદુંજ.

ઘરમાંની જણસોને એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે મૂકવામાં વિચાર રાખવો. ગમે તેમ વસ્તુઓ નાંખી મૂકવાથી તકે હાથ લાગતી નથી. સોય દોરા, ચપ્પુ, કે તેવી ન્હાની ચીજો માટે અવશ્ય એક જગા મુકરર હોવી જોઇએ; કેમકે તેનો ખપ ઘણો પડે છે. તે શોધતાં જડતી નથી, ત્યારે આવી નજીવી ચીજ બાબત પાડોશીને ત્યાં માગવા જવું પડે છે, ને ભલાં પાડોશીને વખતે પોતાના હાથમાંનું કામ પડતું મૂકી આપણને તે લાવી આપવા ઉઠવું પડે છે. આવી રીતે અનિયમિતપણે બધી વસ્તુઓ પડી હોય, ત્યાં મનને કેમ ચેન

પડે ? અને પરાયો માણસ આવ્યો હોય, તો તેને પણ કેવું લાગે? લોટા, પાટલા, ધોતિયું, કે લૂગડાં જ્યાં ત્યાં નાંખી મૂકવાથી મકાન કેવો કંટાળો ઉપજાવે છે, તે કોઇથી ભાગ્યે જ અજાણ્યું હશે.

ન્હાનાં બાળક અને વખતે મોટાં માણસો પણ પોતાની હરકોઈ ચીજ ઠેકાણે મૂકતાં નથી, તેથી ઘણી હરકત પડે છે. પોતાની ચીજ જડતી નથી, તે શોધવા શ્રમ લેવો પડે છે. એ તો અનુભવસિદ્ધ વાત છે કે નિશાળમાં ઠરાવેલા વખત કરતાં મોડાં આવનાર છોકરાંને વખતસર નહિ આવવાનું કારણ પૂછતાં તે એમ જણાવે છે, કે " મારૂં અંગરખું જડતું ન હતું. ટોપી હાથ ન લાગી. " માબાપની ગમે ત્યાં લૂગડાં નાંખવાની કુટેવને લીધે આવાં નિર્દોષ બાળક પણ વખતે શિક્ષકના હાથનો માર ખાય છે. જણસોની આવી અવ્યવસ્થાને લીધે કોઇ ચીજ ખોવાય તો તરત ખબર પડે નહિ; કામ પડે ત્યારે શોધવા જતાં લાંબી મુદતને લીધે હાથમાં આવે નહિ. અનિયમિતપણે રખડતી ચીજો મૂકવાથી કેટલું નુકશાન ? ઝટ હાથ ન લાગે, શોધવાની માથાકૂટ, ને ખોવાયે પૈસાનો નાશ.

ઘર ધણીએ, અને તેમાં વિશેષ કરી ઘરની મુખ્ય સ્ત્રીએ પોતાના મકાનમાં સ્વચ્છતા કેવી છે, તે રોજ તપાસવું. પોતે ચોકૂખાં રહી, પોતાનાં બાળક, કે ચાકરોને તેમ રહેવા શીખવવું. વારે ઘડીએ સ્વચ્છ રહેવા ટોકણી કરશો, તો તેમને તેમ રહેવાની ટેવ પડશે; અને પછી સ્વાભાવિક રીતે તેમને ગંદાઇ માટે ધિક્કાર છૂટશે.

કેટલાક એવું ધારે છે કે ફક્ત ચૂનાવાળુંજ ઘર સાફ રહી શકે પણ તેમ નથી. છો વગરનાં ઘર પણ લીંપવાથી સ્વચ્છ થાય છે. તેમાં એટલું વધારે છે, કે આવા લીંપેલા

ઘરમાં કાંણાં વગેરે વધારે ને ઝટ પડે છે. માટે તેવાં બા-કાંને એકદમ પૂરી દેવા લક્ષમાં લેવું. ભીંતોમાં ફાટ પડવા દેવી નહિ, ને ખૂણેખાચરે બોલ પડી હોય તો ઝટ ઇંટ કે પથરાથી પૂરી દેવી.

ઘરના છાપરામાં તેમ ખૂણામાં બાઉવાં બાઝવા દેવાં નહિ. આઠ દશ દહાડે એક વાંસને છેડે સાવરણી બાંધી તેવાં બાઉવાં પાડી નાંખવાં. ચૂનાવાળાં ઘરને પણ આવી રીતે સાફ કરવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી તે વધારે શો-ભાયમાન થશે.

કચરો, ભેજ ને મલિનતા, સ્વતઃ ખરાબ છે, એટલું જ નહિ પણ તેથી પવન બગડે છે, ને અનેક પ્રકારની બીજી વ્યાધિ પેદા થઇ માણસની તંદુરસ્તીને નુકશાન કરે છે. હવા બગડવાથી કે ચોખ્ખી હવા નહિ મળવાથી મરણ પામેલાંના ઘણા દાખલા મળી આવે છે, તેમ કલકત્તાના કારાગૃહ (બ્લેકહોલ) નો ઐતિહાસિક દાખલો સર્વ સ્થળે પ્રસિદ્ધ છે. એક અન્ધારી કોટડી, કે જ્યાં વીશ માણસ પણ સહીસલામત રહેવાં કઠિણ, ત્યાં ૧૪૩ જણને પુરવાથી તેમાંનો ઘણો ભાગ પવન વગર ગુંગળાઇ મુઓ. જ્યાં ચોકખા પવનની આવ જાવ નથી, અને ફક્ત નઠારા (કાર્બોનિક) પવનનો જથો વધારે છે, તેવી જગાએ જવાથી માણસ એકદમ મરી જાય છે. તેના દાખલા પણ ઓછા નથી. બહુ મુદતથી અવડ પડી રહેલા એક અંધિયાર કૂવાને તળિયે ઉતરતાં ત્રણ માણસ એવા નઠારા પવનથી મુઆ હતા.

જે ઘરનું ભોંયતળિયું નીચું છે, અથવા જ્યાં વારં-વાર સૂર્યનો પ્રકાશ નહિ આવવાથી ભેજથી જમીન સડ્યાં કરે છે, તેવા ઘરમાં માણસ વધારે આજારી પડે છે. કચરો

પડી રહે, તેવા ઘરના બાળકની બુદ્ધિ નઠોર થાય છે, તેમનામાં ચંચળતા કે તીવ્રપણું દેખાતું નથી.

કેટલાક ગૃહસ્થ, કે મધ્યમ પંક્તિના લોક ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર માળની હવેલીઓથી સુખ મેળવવાની આશા રાખે છે. પણ ઘરનું સુખ તેવા ઉંચા ને લાંબા ચોડા માળથી મળતું નથી. તેનો આધાર તેની સ્વચ્છતાપર રહેલો છે. આવા માણસને તેમના ખર્ચેલા પૈસાના પ્રમાણમાં સુખ હોતું નથી.

કેટલીક વખતે પોતાનું મકાન સાફસુફ રાખ્યા છતાં તેમાં રહેનારાં માણસ રોગથી દુઃખી થાય છે. તેનું કારણ તે મકાનની આસપાસ ઉકરડો, નીક, કે તેવી દુર્ગંધવાળી જગા હોય છે.

ઘણું કરી એઠાંજૂઠાં પતરાળાં, કે તેવાજ કામમાં આણેલાં કેળનાં પાનાં, અથવા લોટા કે એઠાં વાસણ ઘસવાને વાપરેલા ડૂચા આંગણામાં અથવા અગાસીમાં નાંખી મૂકે છે. આવા નકામા પદાર્થ સડી જઈ તેમાંથી દુર્ગંધી વાયુ ઉત્પન્ન થાય તેમાં શો શક? નઠારો પવન શ્વાસની સાથે જાય તો તંદુરસ્તી બગાડે, અને માથું દુખી આવે. માટે આવી ચીજો ઘર નજીક રહેવા દેવી નહિ.

પોતાનાં પુસ્તક, કબાટ કે તાકામાં ગોઠવવાં, અથવા અભરાઇ ઉપર મૂકવાં. બનતા સુધી નંબરવાર ગોઠવાય તો સારું. તેથી જોઇતું પુસ્તક ઝટ હાથમાં આવશે. તેમની ઉપર ધૂળ ચઢવા દેવી નહિ. તેના પુંઠા ઉપર ડાઘ પડવા જોઇએ નહિ. કેટલીક વખત ચોપડીપર દીવેલ કે શાહીના ડાઘ પડેલા જોવામાં આવે છે. આવાં પુસ્તકથી મનને કંટાળો આવે છે, ને તે હાથમાં લેવાં ગમતાં નથી. તેમને અહિંથી તહિં રખડતાં મૂકવાં નહિ. તેમ થાય તો તે મેલાં થાય, ને

ભેજવાળી જમીનપર પડ્યાં હોય તો બહુેલાં પાડે. તાકામાં જે જ્યાં ગોઠવ્યાં હોય, તે જગા પણ વાળી ઝાડી સાફ કરેલી જોઇએ, તેમ ન હોય તો ઉધઇના કીડા કરડી ખાય. પેટી કરતાં કબાટ હોય તો સારું. બીજી જણુસો કરતાં પુસ્તક માટે તે સરસ સાધન છે. પેટીમાં મૂકેલી જણુસ લેવા માટે તેમાંની બધી જણુસો કાઢવી પડે છે, અને તેમ કરતાં વખતે એકાદ પ્રવાહી વસ્તુ ઢોળાઈ જાય છે, કે ફૂટી જાય છે. પણ કબાટમાં તેમ થતું નથી. તપાસતાં રહેવું કે કબાટમાં ઊંદર અથવા કસારી ભરાઈ રહે નહિ. પુસ્તકને હાથમાં લેતાં હાથ સ્વચ્છ જોઇએ. મેલા હાથે પુસ્તક લીધું હોય તો પૂઠા પર ડાઘ પડે. પુસ્તકને કાગળનું પૂઠું કરવું એ ફાયદા ભરેલું છે.

આ જગાએ મ્હારે શાસ્ત્રીઓ કે તેવી રીતે છૂટા પાનાંથી ભણનારા માટે વિશેષ કહેવું પડે છે. તેમનાં પુસ્તક ચોપડી પેઠે બાંધેલાં હોતાં નથી. આવાં પુસ્તકને સાચવીને બાંધવાં, તેમ થયે તે ભેજવાળી હવાથી બગડશે નહિ. પોથીબંધન પણ સ્વચ્છ અને મજબુત રાખવું. ઘણી જગાએ એવાં પુસ્તક, તેના માલીકની અજ્ઞાનતા કે બેફિકરાઇને લીધે નઠારી હાલતમાં જોઇએ છીએ. તેના લખનારને કેટલો શ્રમ પડ્યો હશે, તેના માટે નીચેનો શ્લોક બસ થશે.

भग्नपृष्ठकटिग्रीवं स्तब्धचक्षुरधोमुखम् ।
कष्टेन लिखितं ग्रन्थं यत्नेन परिपालयेत् ॥

આ તો ફક્ત પુસ્તકને લખવાની વાત કહી. બનાવનારના શ્રમની વાત તો જૂદીજ. આવાં પુસ્તકોપર ફાટયાં તૂટયાં થીંગડાંવાળાં બંધન જોઈ કોણ દિલગીર નહિ થાય? કેટલીક જગાએ તો આવાં પુસ્તકનાં બીજી જણુસો માફક પોટલાં બાંધેલાં હોય છે! પોટલાં બાંધવાથી તો તેમની બહુ

જ ભૂંડી દશા થાય છે; પાનાં વળી જાય છે, કે એક પુસ્તક બીજા ભેગું થઈ જાય છે. જ્યારે શેળભેળ થઈ જાય છે, ત્યારે અમુક પુસ્તકને શોધતાં ઘણી માથાકૂટ પડે છે, કેમકે ચોપડીઓ પેઠે દરેક પાનાપર તેનું નામ હોતું નથી. ઘણું ખરું તેમાં પહેલે પાને નામ લખે છે ને છેલ્લે પાને નામ, સંવત્ ને કર્તા વગેરે લખવાનો ચાલ છે, પણ શેળભેળ થવાથી આવાં પાન જડવાં કઠિણ. પાનાંની બાજૂપર લખેલા ટૂંકા અક્ષર તો પાનાં વળી જવાથી ફાટી ગયેલા હોય છે. આટલા માટે કહ્યું છે કે—

तैलाद्रक्षेज्जलाद्रक्षेद्रक्षेच्छिथिलबंधनात् ।
मूर्खहस्ते न दातव्यमेवं वदति पुस्तकम् ॥

મહાન્ પુરુષોની અગાધ કલ્પનાએ ગુંથાએલા ગ્રંથોની આવી દુર્દશા ન થાય, તેના માટે કાળજી રખાય તો ઠીક. ગીતા, વિષ્ણુસહસ્રનામ, કે સૂર્યકવચ જેવા નિત્ય નિયમના પુસ્તકપર રેશમી સુશોભિત કપડું હોય છે પણ તેના પર ચંદન, કેશર, કે કંકુનાં છાંટણાં નાખવાથી ઠીક દેખાતું નથી.

મલિન જમીન પર અનિયમિતપણે જણુસ ભાવ નાખી મૂકવી ઘટતી નથી. આપણા મર્હૂમ કવીશ્વર દલપતરામભાઈ શરૂઆતની કેળવણીમાં કેવો સરસ બોધ કરે છે! "ચોખ્ખે ચિત્ત રાજી રહે, વળે શરીરનું વાન; ચોખ્ખે સજ્જન ચારમાં, મળે મનુષ્યને માન."

સુઘડતા ફક્ત તેના રાખનારને જ ફાયદો કરી બેસી રહેતી નથી, તે નજીકના પાડોશીઓ કે વારંવાર પ્રસંગમાં આવનારાં માણસને પણ ફાયદો કરે છે. પાડોશીનાં બૈરાં છોકરાં આવાં સ્વચ્છ મકાન જોઈ તે પ્રમાણે પોતાનાં મકાન રાખવા લલચાય છે, અને પ્રસંગમાં આવનારાંને તેવું સારું

મકાન જોઈ તે પ્રમાણે પોતાનું કરવા મન થાય છે. તેઓ સ્વાભાવિક રીતે તેમ કરવા લલચાય છે.

આ બધી તો ઘરની વાત કહી. પણ બાળકોનો ઘણો વખત નિશાળમાં જાય છે. ઘરની સાથે નિશાળ પણ તેમના મનને વધારે કેળવાયલું કરવાનું સ્થળ ગણાય છે; તેથી નિશાળના માલિક કે મહેતાજીએ પોતાની નિશાળ સ્વચ્છ રાખવી. કેટલેક ઠેકાણે એક ન્હાની અને અંધારાવાળી ઓરડીમાં ચાળીસ કે પચાસ છોકરા સંકડાઇને બેઠેલા હોય છે. તેમની પાટીની ધૂળથી કે પગની રજથી ત્યાં કચરો પડેલો હોય છે; સરકારી નિશાળોમાંથી લાકડાની પાટીઓ નીકળી ગઈ છે ખરી, પણ કેટલીક ગામડી નિશાળોમાં હજુ પણ તે જૂનો રિવાજ ચાલુ રહેલો છે. પાટીથી કેટલાક ફાયદા પણ હશે, પણ તે સઘળા તેના પર નાખવાની ધૂળમાં દટાઈ જાય છે; કેમકે તેનાથી છોકરાનાં કપડાં ને શરીર ધૂળવાળાં થઈ જાય છે. પરાપૂર્વથી આ ચાલતો આવેલો રિવાજ આપણા જૂના પંડ્યાજીને ગમે છે! તેમના મનને તે ખામી ભરેલો લાગતો નથી. આવી નિશાળના મહેતાજીઓને ખબર નથી, કે આવી મલિન જગાએ બેસાડી મૂકવાથી નિર્દોષ ને કુમળી વયના બાળકોના મન પર માઠી અસર થાય છે, અને બચપણથીજ તેમના સુકુમાર અંગો દુષ્ટ વ્યાધિથી પીડાય છે. આવી નિશાળોમાં કેળવણી આપવાનો હેતુ સચવાતો નથી. બધા મહેતાજીઓએ જાણવું જોઇએ, કે મનની બધી શક્તિઓને જૂદાં જૂદાં સાધનોથી ખીલવવી એ આપણું કર્ત્તવ્ય છે. અને તે બધું શરીર કેળવણીપર આધાર રાખે છે. શરીર કેળવણીનો પાયો સુઘડતા છે, પછી તે ઘરની—ખોરાકની—કે કપડાંની અથવા મનની હોય. ખરાબ જગાએ બેસી ભણનારાં બાળક બચપણથી પોતાનો જન્મારો

ઉપરના કારણને લીધે દુઃખમાં કાઢે છે, તેમની સંતતિ નબળી નીકળે છે. નિરોગી માબાપને પેટ અવતરવું એ પણ એક ઈશ્વરી બક્ષીસ છે, તે આવી નઠારી જગા પર બેસીને ભણનારાને તેમના મહેતાજીની કમઅક્કલ કે બેપરવાઇને લીધે મળેલી પણ વૃથા જાય છે.

જેમ ફળદ્રુપ જમીનમાં વાવેલું બી ઝટ ઊગી નીકળી ફાલી ફૂલે છે, તેમ સારી જગાપર બેઠેલા બાળકનું બુદ્ધિ રૂપી બી ફાલી ફૂલીને ફળે છે. ગંધાતી નીકમાં નાંખેલું બી કદી ઉગવા પામતું નથી; તે કોહી જાય છે, અને કદાપિ ઉગ્યું તો તેનો સારો છોડ થતો નથી. તેમજ આવી નઠારી જમીનપર બેસાડેલાં બાળકની બુદ્ધિ ખીલતી નથી, તેથી મહેતાજીની મહેનત અને ભણનારનો શ્રમ વ્યર્થ જાય છે. ભણનારાના શ્રમની સાથેજ તેમનોઆખો જન્મારો દુઃખમાં જાય છે, તેમ કહેવા કંઈ હરકત નથી. કેમકે તેમના મનની કેળવણી ખીલતી નથી, અને શરીર કેળવણી બગડે છે. નીતિની કેળવણી આ બંને સાથે નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે, તેથી તેને પણ નુકશાન થાય છે. માટે દરેક વિદ્યાગુરૂનો ધર્મ છે, કે તેમણે પોતાની નિશાળ અને આસપાસની જગા ચોક્ખી રખાવવા હંમેશાં કાળજી રાખવી, અને તમામ જગા વાળીઝાડીને સાફ કરેલી છે કે નહિ, તે પ્રથમ જાતે જઈ તપાસવું. ખુણેખાચરે જોવું, કે ત્યાં નકામા કાગળના કડકા કે કચરો ભરાઈ તો નથી રહ્યાં ?

શાળોપયોગી શિક્ષાપદ્ધતિમાં શાખવવાની જે રીતો કહી છે તેમાં એક એવી છે કે ટેવનો ઉપયોગ કરવો.બાળક જેમ બચપણથી થોડી થોડી મહેનતે મોટી પરીક્ષાઓ આપવા લાયક થાય છે, તેમ બચપણથીજ તેમને સ્વચ્છ રહેવા

માટે વારંવાર કહેવામાં આવે, તો તેમને તેમ રહેવાની ટેવ પડે, અને મોટપણે પણ તે ટેવ જાય નહિ.

આલસતા કામે આપણને કામનું પરિણામ જણાતું નથી, પણ કામના છેવટે તેનું ફળ મળ્યા વિના રહેતું નથી. અ-સ્વચ્છતાથી થતાં નુકશાન તરત તો નજરે નહિ આવે, પણ છેવટે તેનાં માઠાં ફળ તેના કર્તાને ભોગવવાંજ પડશે. ઘરનાં મોટાં માણસે ચોકખા રહેવું, એટલે તેમને જોઈ ઉ-છરતી પ્રજા તેમ રહેવા શીખશે, અને તેથી તેમને ઝાઝી વાર કહેવું પડશે નહિ.

પ્રકરણ ૩ જું.

શરીરની સ્વચ્છતાથી થતા ફાયદા.

સર્વ સંપત્તિઓમાં શરીર સંપત્તિ સર્વોપરી ગણાઈ છે, માટે બીજાં બધાં કામ છોડી પ્રથમ પોતાના શરીરને આ-રોગ્યતામાં રાખવું જોઈએ. કેમકે માણસને સારું યા માઠું લાગવું બહુધા તેના શરીરપર રહેલું છે. ઘરમાં તરેહ તરેહનાં પકવાન, નાના પ્રકારની ચીનાઈ સામાનથી ગોઠવેલી બેઠકો, શેલસપાટા કરવાને વિધવિધ પ્રકારનાં વાહન, ને પુષ્પોથી સુગં-ધિત કરેલી શય્યા તેને માટે તૈયાર હોય, તેમજ બોલતાં પ-હેલાં બોલ માથે ચઢાવી "જી સાહેબ" કહેનારા ચાકરો હાજર ને હાજર રહેતા હોય, તેટલું છતાં તે શરીરે દુઃખી હશે તો આ બધાં સુખ સાધન તેને તલમાત્ર પણ કામ આવવાનાં નથી. ઉલટું "આટલો આટલો વૈભવ છતાં તે મ્હારાથી ભોગવાતો નથી" તેવું જાણી તેનું મંદવાડથી ખિન્ન થયેલું અંતઃકરણ વધારે ખિન્ન થશે, આવા દર્દી માણસને લાખો મણ સાકર ધુળ

બરાબર છે, તેના રોગથી પીડાતા મનને હજારો રૂપિયા કાંકરા તુલ્ય છે. તે તેને શું સુખ કરી શકવાનાં હતાં ? તેના દુખાતા શરીરને નરમ કે ગરમ ચાદર પાથરેલી તળાઈઓ પત્થર જેવી છે. તે ગરીબને તો વૈદરાજે બતાવેલું જ બાંછાનું, કે તેવીજ જાતનો ખોરાક કામ લાગશે. અનેક રોગે પીડાતો માણસ પુનઃ શરીર સંપત્તિ મેળવવા કેવો અધીરો બની જાય છે, તે જોયા કરતાં દુર્ભાગ્યે વ્યાધિના સપાટામાં આવી ગયે સારી સમજથી માલુમ પડે છે. માટે રોગ આવતા પહેલાં તે ન આવે તેટલા માટે દરેક માણસે તમામ જાતના ઉપાયો કરી છૂટવું.

સુઘડતાના બધા નિયમો પ્રમાણે ચાલતાં છતાં વખતે સુઘડ માણસો પણ રોગના સપાટામાં આવી જાય છે. પણ આવો લાંબી મુદત આવી પડેલો મંદવાડ તેને બીજા દર્દીઓ જેટલો સાલતો નથી, તેથી મંદવાડની વખતે પણ નિર્મળતા ફાયદો કરે છે.

પ્રાચીન કાળમાં અને હજુ પણ ઉંચ વર્ગમાં પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠી દાતણપાણી કર્યા પછી સ્નાન કરવાનો ચાલ છે. સ્નાનવિધિ થયા પછી તેઓ પોતાનું નિત્યકર્મ કરવામાં ગુંથાય છે, અને ત્યાર પછી સંસારાદિ કામમાં જોડાય છે. તેમનો આ ચાલ વખાણવા યોગ્ય છે. જમતી વખત તો તેઓ નહાય છે. જેટલી વખત જમવાનું તેટલી વખત નહાવાનું થાય તો ઘણું ફાયદાકારી છે.

પહેલાં ઊંચ કોમના લોક નહાયા વિના જમતા નહિ. હાલમાં તો સાંજના વાળુ વખતે નહાવાનો ચાલ ઘસાતો જાય છે, પણ તેથી નુકશાન છે. નહાવાના ફાયદા વિષે આપણા પ્રાચીન પવિત્ર મહર્ષિઓ જાણીતા હોવાથી તેમણે આ રિવાજ કીમતી જાણી ધર્મની સાથે જોડી દીધો. તે-

મની આ યુક્તિ વધારે લાભકારી નીવડી. જેઓ નહાવાના ફાયદા સમજતા નથી, તેઓ ધર્મની આજ્ઞા સમજી નહાય છે. હરેક રીતે સ્નાનવિધિ ઉત્તમ છે. બંને વખત ખૂબ પાણીથી નહાઇને જમવાથી જે આનંદ થાય છે તે અનહદ છે, તેનાથી શરીર હલકું પડી ઉંઘની મીઠી લ્હેર આવે છે.

નહાયા વિના શરીર જાગૃતિમાં આવતું નથી. શરીરપર પરસેવો થાય છે તે પાણીથી સાફ ન કર્યો હોય તો તેપર ધૂળનાં રજકણ ચોંટી પરસેવાનાં છિદ્ર બંધ કરે છે. તેમ થયે શરીર વધારે જડ થાય છે. પરસેવા સાથે શરીરમાંથી એક જાતનો નકામો પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે, તે રોકવાથી શરીરમાં રોગ પેદા થાય છે. પરસેવાથી માથામાં ઝીણી જૂઓ પડે છે. શ્રીસ્થગપ્રકાશમાં કહ્યું છે કેઃ—

स्वेदजा मकुणा युका दंशाश्च मशकास्तथा ॥

પરસેવામાં ઉત્પન્ન થયેલાં માકણ, ચાંચડ, અને ડાંસ (મચ્છર) ઇત્યાદિ છે. માટે આ છિદ્રોનાં દ્વાર ખુલ્લાં રાખવા રોજ નહાવું, તેથી શરીર સ્વચ્છ થયે વિકારોનો નાશ થઇ મન સ્વસ્થ થશે.

ન્હાના બાળકને નહવડાવ્યાથી તેમના કુમળા શરીરમાં ચંચળતા વધે છે. માટે દિવસમાં બે ત્રણ વાર ગરમ પાણીથી નહવડાવવાં, તેથી તે આનંદમાં કલ્લોલ કરશે. તેમને ધૂળમાં રમવા દેવાં નહિ. જો તેઓ તેવી જગાએ રમશે, તો આખે ડીલે મેલાં થશે. કેટલીક સ્ત્રીઓ કહે છે, કે "બચ્ચાંને વારે વારે નહવડાવીએ છીએ ને તે તો પાછાં મેલાં ને મેલાં થાય છે." તેમનું આ બોલવું ભૂલ ભરેલું છે. વારે વારે મેલાં થાય છે તેનું કારણ તેમને નકારી કચરાવાળી જમીનપર રમવા દે છે, તે છે. જો તેમને તેવી જગાએ જવા ન દે, તો ફરી મેલાં થાય નહિ. તેમને નરમ પદાર્થ

ખાંત્રા આપ્યા હોય તો તરત જ ખાઈ રહે, કે પાણીથી હાથ ધોઈ લૂછી નાખવા. જો ન લૂછીએ તો તેવા ભીના ભાગપર વધારે કચરો ચોટે, ને વખતે કપડાં, કે શરીરના બીજા ભાગપર તેવા હાથ અડકે તો તે પણ મેલાં થાય.

ન્હાના કસ્બામાં વરસાદના દહાડા ચાલતા હોય તેવી વખતે ન્હાનાં છોકરાં શેરી બહાર ભીની ધૂળ કે રેતી લઈ ચકલીનાં ઘર કરે છે, તેથી તેમને શરદી થાય છે ને માથામાં ભીની ધૂળ ભરાય છે, તેમ આખે શરીરે મેલાં થાય છે. પગમાં ને હાથમાં જોઈશું તો ચાંદીનાં સાંકળાં, પણ શરીરપર કપડાંનું તો નામજ નહિ! આવાં સોના રૂપાનાં ઘરેણાં તેમના શરદીવાળા શરીરને ગરમી કરતાં હશે? કે કપડાંની ગરજ સારતાં હશે? ઉલટું સોના રૂપાના દાગીના પ્હેરાવ્યાથી તો વખતે તેમના જાનને નુકશાન થાય છે. આવી ચીજો ન પ્હેરાવતાં તેના વ્યાજમાંથી કપડાં શીવડાવ્યાં હોય, તો કેટલું સારું? અથવા તો એકાદ હલકા પગારથી ન્હાનો ચાકર રાખ્યો હોય, તો બચ્ચાંની કેટલી માવજત રાખે? જે ચીજો તેવી ન્હાની વયના બાળકને પ્રતિકૂળ છે, તેજ ચીજો સારે રસ્તે વાપરી હોય તો કેવી અનુકૂળ થાય છે? માટે નિર્દોષ બાળકને ગરમ કપડાંમાં હુંફાળાં રાખવાં, ને સ્વચ્છ રહેવાની ટેવ પાડવી. બચપણથી તેમને સારી શીખામણ નહિ મળવાથી તે નઠોર ને આળસુ બને છે, ને તે કુટેવ મોટપણે લાખો રૂપીયા ખર્ચતાં પણ જતી નથી.

આ તો અનુભવસિદ્ધ વાત છે, કે નહાયાથી શરીર હલકું પડી નિરાંતે ઉંઘ આવે છે. આપણા દેશના વસવાયા કે તેમના જેવા મહેનતુ લોક તો રાતે અવશ્ય નહાય છે. તેઓ નહાયા વિના ઉંઘે તો પૂરતી ઉંઘ આવે નહિ. સુતાર, લુહાર અને દરજી તો નહાયા વિના રહેતા જ નથી. નહાવાથી

આખા દિવસમાં કરેલી મહેનતને લીધે ચઢેલો થાક ઉતરે છે.

નહાવા નહાવામાં પણ વિચાર છે. બે ત્રણ લોટા પાણી શરીર પર આમથી તેમ રેડ્યું, એટલે નહવાયું નહિ. ધોબી ધોવાનું નામ દઈ આપણાં કપડાં લેઈ જાય, ને પછી પાણીમાં બોળી લાવે, તો શું આપણે તેને ધોવાયાં ગણીશું? ને ધોબીને ધોવડામણના પૈસા પૂરેપૂરા આપીશું? જેમ તે કપડાં ધોવાયાં નથી ગણાતાં, તેમ ઉભે ઉભે બે ત્રણ લોટા પાણી રેડવું એ નહવાયામાં નથી ગણાતું. માટે બનતી પેરવીએ ચોળી મસળીને નહાવું. બને તો નહાતી વખતે સાબુ વાપરવો. તે વખતે શરીરના બધા સાંધા તપાસી તપાસીને સાફ કરવા. ને તેમ કર્યા પછી સ્વચ્છ પાણીથી આખું શરીર સાફ કરવું. બધા સાંધા કરતાં બગલ ને ઘુંટણના સાંધાપર વધારે લક્ષ આપવું. પગ ઉપરનો મેલ કાઢવા માટીના ચોરસ કકડામાં સાળ (ડાંગર) ના દાણા ઘાલી તેને દેવતામાં પકવવો, ને પછી પરિપક્વ થયા પછી મેલ કાઢવાના કામમાં લેવો. આથી પગનો મેલ તત્કાળ જતો રહી પગ દર્પણ જેવા દીપશે. સાળના દાણા પગની ચામડીને વાગશે નહિ. કેટલીક વખત શિયાળામાં વાંસે લાળ બળે છે, ને ટાંકણીઓ ભોંકાતી હોય તેવું લાગે છે. ચાકર હોય તો તેની પાસે વાંસાનો ભાગ સાબુથી ખૂબ ચોળાવવો, અથવા બાજરીનો લોટ ઘસાવવો. તેથી મેલ જતો રહી ફરી તેવું થશે નહિ.

વૈદો ઘણી વાર માંદા માણસને લીમડાના પાનાંનો કે ચાનો બાફ (નોસ) લેવડાવે છે, તેથી ઘણા માણસ સાજા થાય છે. આમ કરવાથી પરસેવા વાટે વિકારી મળ નીકળી જતો હશે.

આ તો નહાવા વિષે વાત કહી, પણ નહાતાં ધોતાં-

એ કેટલાંક માણસ ખરાબ દેખાય છે. તેનું કારણ તેવા લોકની શરીર સાચવવાની બેફિકરાઇ છે. કેટલાક છોકરા લખતી વખત આંગળીનાં ટેરવાં ખડી (ચાક) કે શાહીથી ખરડે છે, અથવા તો કપડાંપર શાહીના ડાઘ પાડે છે. કલમની ચાંચ ઝાલીને લખવાની કુટેવને લીધે આવું થાય છે. તેમને ચાંચ મૂકી જરા ઉંચેથી કલમ પકડવાની ટેવ પાડવી. કેટલાક મોટી ઉમ્મરના કારકુનો પણ કલમ ખંખેરી અંગરખું કે જાજમ બગાડે છે. અંગરખાં, ડાઘ પડવાથી કાબરચિતરાં ને જાજમ પણ તેવી દેખાય છે. બચપણથી આ ટેવ પડેલી હોવાથી મોટપણે જવી મુસ્કેલ. માટે બાલ્યાવસ્થામાંથી જ આ ખરાબ ટેવ છોડાવવી.

મલિન રહેવાથી અનેક વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. મલિન માણસની અક્કલ પણ મલિન રહે તેમાં શી નવાઇ? તેવા માણસને દાદર (દરાજ), ખસ, કે ખરજુવા જેવા રોગ થાય છે, અને તેવા રોગ વારંવાર થવાથી તે માણસને ઘણું ખમવું પડે છે. સ્વચ્છતાનો પવિત્ર નિયમ ધનવાન ને નિર્ધન બંનેને સરખી રીતે લાગુ પડે છે. ધનવાન માણસ પણ મેલો રહે, તો ટૂંક મુદતમાં દરિદ્રી થઇ નિર્ધન અવસ્થામાં આવી પડે; અને નિર્ધન માણસ ચોક્ખાઈ રાખ્યાથી સુખી થાય.

કોઈ છોકરો ઘણો રૂપાળો અને બુદ્ધિશાળી છતાં મલિન હશે, તો તેની તરફ કોઇનું લક્ષ ખેંચાશે નહિ; કેમકે મલિનતાથી બધા ગુણ ઢંકાઇ જાય છે. એથી ઉલટું જો કોઈ છોકરો ગરીબ હશે અને રૂપમાં તથા બુદ્ધિમાં મધ્યમ છતાં સ્વચ્છ રહેતો હશે, તો જોનાર માણસનું લક્ષ તેની તરફ ગયા વિના રહેશે નહિ. કારણ કે સ્વાભાવિક રીતે બધા માણસોનું લક્ષ ચોક્ખાઇ તરફ વળે છે.

જે દેશના લોક સુઘડ હોય છે, તેઓ ઘણું કરી બુદ્ધિશાળી, ચાલાક, અને ઉદ્યોગી હોય છે. તેમની, અને જે લોક નહાતા ધોતા નથી તેમની વચ્ચે ઘણું અંતર પડવાનું. સુઘડ માણસના બાળકની બોલીચાલી અને ચપળતા આનંદ પમાડે છે. તેઓ શીખવામાં આગળ પડે છે. અને બધાંને પ્રિય લાગે છે. મેલાં માબાપનાં મેલાં છોકરાં આળસુ, નિરૂત્સાહી, અને નઠોર હોય છે.

આપણી પૃથ્વીનો પોણો ભાગ જળથી ભરેલો છે, ને તે પણ જૂદે જૂદે ઠેકાણે વહેંચાયલું છે. તેપરથી દયાળુ પ્રભુની એવી ઇચ્છા જણાય છે, કે દરેક માણસે તેનો બરોબર ઉપયોગ કરી ચોક્ખા રહેવું. જો તેથી ઉલટા ચાલીએ, તો તે મહા પ્રભુના પવિત્ર નિયમનું ઉલંઘન કર્યું ગણાય, અને તેમ થાય તો, તે પોતાનાં દોષિત છોકરાં પર કેમ ક્રોધ ન કરે? તેના કાયદા પ્રમાણે ચાલનાર પર તે ખુશી રહે છે, અને તોડનાર પર નાખુશ થાય છે. તેની ખુશી એ પ્રાણી માત્રનો ઉભય લોકમાં ઉદ્ધાર થવાનો રસ્તો છે, અને તેનો કોપ ઉભય લોકમાં ખરાબી થવાનું મૂળ છે. તેના નિયમ પ્રમાણે ચાલવામાં નાણાંની કે બીજાની સહાય લેવાની જરૂર નથી. તેથી નિર્ધન માણસ પણ તેની કૃપા મેળવવા લાયક થાય છે. તો આવો સ્વચ્છ રહેવાનો મોટો ગુણ છોડી કયો મૂર્ખ માણસ તેની નાહક અવકૃપા વહોરી લેશે ?

આખા જગત્માં દરેક માણસ તરેહ તરેહનાં સુખ ભોગવવા મચ્યા રહે છે, પણ તે કોઈકને જ મળે છે. ઘણો ભાગ તો તેનાથી વિમુખ રહે છે, તેથી દુઃખી હાલતે દહાડા પૂરા કરે છે. આવા માણસો જગત્કર્તાના સરળ ને ધોરી નિયમ પ્રમાણે ચાલતા નથી, માટે તેઓ પોતાના હાથે જ

દુઃખી થાય છે તેમ કહેવાને દુરસ્ત નથી. તેઓ દુઃખનું કારણ ઇશ્વરને માને છે, પણ આમાં તેમની મ્હોટી ભૂલ છે. તેમને પડેલું દુઃખ તેમણે ઇશ્વરના કરેલા કાયદા તોડયાનું ફળ છે. આવી રીતે નિયમ પ્રમાણે ચાલનારને સુખ, અને વિરૂદ્ધ ચાલનારને દુઃખ ન મળતાં હોય તો તે મહા પ્રભુના ધોરી નિયમ અધુરા ગણાય. પણ તેમ છે જ નહિ. આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ, કે સ્વચ્છ કપડાંવાળાને જૂ દુઃખ દેતી નથી, સ્વચ્છ બીછાનું વાપરનાર માણસને માંકણ કરડતા નથી. કે કાનમાં જીવડાં પેસતાં નથી; પણ મેલો માણસ તો જૂ અને માંકણુથી કાયર કાયર થાય છે. માટે ઇશ્વરની પેદા કરેલી ચીજ ઘટિત અને સારા જ કામમાં લેવી. તેણે ભાવ કરીને બક્ષીસ આપેલી વસ્તુનો અનાદર કરવો નહિ. જો તેમ થાય તો તે કોપે. આપણા ઉપરી કે માબાપે વહાલ કરીને કંઈ ચીજ આપી હોય તેને આપણે ન લઇએ ને તિરસ્કારથી નાખી દઇએ, તો શું તેઓ આપણી ઉપર નાખુશ નહિ થાય ? માટે પૃથ્વીમાં પાણીનો મોટો જથો જે કર્યો છે, તે નવાહા ધોવા માટે છે.

માણસનું આયુષ્ય સો વર્ષનું ગણીએ, તો તેનો અર્ધો ભાગ પચાશ વર્ષ ઉંઘમાં જાય છે; બાકીના અર્ધનું અર્ધ બાળપણ અને વૃદ્ધાવસ્થામાં ગુજરતાં ફક્ત પચીસ વર્ષ રહ્યાં, તે સુખ દુઃખ ભોગવવા માટે છે. તેટલાંનો મુખ્ય ભાગ સુખમાં જતો હોય તો બહેતર હતું, પણ લખવાને દિલગીરી થાય છે, કે તેટલાનો અર્ધો ભાગ આળસમાં જાય છે. આળસને અંગે અનેક ઉપાધિ રહેલી છે. આળસની સાથે જ નિર્ધનતા ને રોગ તો રહેલાં છે જ.

आलस्यं हि मनुष्याणां शरीरस्थो महान् रिपुः

એટલે શરીરમાં આળસ એ એક મોટો દુશ્મન છે.

દૂરથી પણ દુશ્મનાવટ બતાવનારાથી ઘણીવાર નુકશાન ખમવું પડે છે, પછી આ તો શરીરની અંદરનો જ દુશ્મન, એટલે તો તે આપણી કેટલી ખરાબી કરે ? તે ધીમે ધીમે આપણું સર્વસ્વ ખૂંચી લે છે, અને પછી સુદામાજી જેવી છેક દયા આણવા જોગ નિર્ધન દશા કરી મૂકે છે. સુખ અને આળસ વિરૂદ્ધ પ્રમાણમાં છે. એટલે પછી આળસુને સુખ મળે એ આશા આકાશકુસુમવત્ છે; માટે આળસના સપાટામાં ન આવતાં આરંભથી જ દરેક માણસે સુઘડ રહેવું.

પ્રકરણ ૪ થું.

ખાવા પીવામાં સુઘડતા.

ઇશ્વરે બધાં પ્રાણીઓ માટે તેમની શરીર રચના પ્રમાણે જૂદી જૂદી જાતનો ખોરાક બનાવ્યો છે. પ્રભુએ માણસ માટે અન્ન, અને પશુ માટે તૃણ કર્યાં છે. પશુ અન્ન ખાય તો નભે; પણ માણસથી ગમે તેટલી ભૂખ તૃણ ખવાતાં નથી. વનવાસી હિંસક પ્રાણીઓનો ખોરાક જૂદો જ છે. તેઓ પરમાટી ખાય છે. અન્ન કે તૃણ તેમને કામ આવતાં નથી. તેઓ પરમાટી મેળવવા બીજાં ન્હાનાં પ્રાણીને મારે છે, અને તે બધાં એક એકનો ખોરાક છે. આવી રીતે પ્રાણીઓનું રક્ષણ ખાવા પીવાથી થાય છે, માટે દરેક માણસને ખોરાકની જરૂર છે. તેનાથી શરીરમાં શક્તિ વધે છે. શ્રી મહાભારત અનુશાસન પર્વના ૬૭ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કેઃ—

अन्नाद्बलं च तेजश्च प्राणिनां वर्धते सदा ।
अन्नदानमतस्तस्माच्छ्रेष्ठमाह प्रजापतिः ॥

અન્નથી પ્રાણીઓનું બળ તથા તેજ સદા વધે છે, તેથી પ્રજાપતિએ અન્નદાન શ્રેષ્ઠ કહ્યું છે.

વળી, તૈત્તિરીય આરણ્યકના ૮ મા તથા ૯ મા પ્રપાઠકમાં કહ્યું છે, કેઃ—

अन्नं न निन्द्यात् । अन्नं बहु कुर्वीत ।
अन्नाद्भुतानि जायंते । जातान्यन्नेन वर्धन्ते ।
अन्नं हि भुतानां ज्येष्ठं । तस्मात्सर्वौषधमुच्यते ॥

અન્નને માન આપવું, અન્નની નિંદા ન કરવી, અન્નથી જ પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે, ને તેથી જ વૃદ્ધિ પામે છે. અન્ન જ પ્રાણીઓથી પ્રથમ ઉત્પન્ન થયેલું છે, માટે સર્વનું ઓષધ કહેવાય છે.

અનાજ જેમ ચોખ્ખું અને પુષ્ટિકારક, તેમ તે વધારે કૌવત આપે છે. પણ તે નિયમિત વખતે અને નિયમિત વજનમાં ખાવું જોઇએ. અનિયમિત વજન અને મેલું તથા સડેલું અનાજ ખાવાથી શરીરમાં નઠારૂં લોહી, આળસ, તેમ ન્હાના પ્રકારના વ્યાધિ પેદા થાય છે.

રાંધેલું ધાન્ય વહેલું કોહી જાય છે, માટે રસોઇ તૈયાર થાય, કે તરત જમવું જોઇએ. બેસમજ લોક ટાઢું—વાસી અનાજ ખાતાં બાધ ગણતા નથી. તેઓ તેમ કરવામાં પૈસાનો લાભ ગણતા હશે, પણ તેથી તો ઓર પૈસાની વધારે ખરાબી થાય છે. કેમકે જ્યારે તેવા અન્નથી તેઓ માંદા પડે છે, ત્યારે દવાના પૈસા આગળ આ કરકસરના પૈસા કશા લેખામાં જણાતા નથી, અને તેટલું ખર્ચતાં સાજા થવાને ઘણી વાર લાગે છે. રીત ઉપરાંત અને અયોગ્ય સ્થળે કરેલી કરકસરનું આ પરિણામ છે. ફક્ત જુજ નાણાંના બચાવ માટે ભારે ખર્ચમાં આવી પડવું તે આનું નામ.

સારું અન્ન ખાવું, એટલું જ નહિ, પણ ને સારી

જગાએ બેસીને ખાવું. મોટા જમણવારોમાં આપણે કેવી ખરાબ જગાએ બેસીને જમીએ છીએ, તે કોઇથી અજાણ્યું નથી. તે જગા એવી ખરાબ હોય છે, કે તેનું વર્ણન કરતાંએ ચીતરી ચઢે. કૂતરાં બિલાડાંએ બગાડી મૂક્યું હોય, કે જાજરૂ હોય, તેની પાસે પણ કેટલાક બેસતાં સૂગાતા નથી ! આ બાબતમાં આપણા કરતાં દક્ષિણી વર્ગ ચઢિયાતો છે. જ્યાં સાધારણ વાતચીત કરતાં બેસી શકાતું નથી, ને વખતે લઘુ-શંકા કરવા માટે પણ મન આંચકા ખાય છે. તેવી જગાએ જમવા બેસવું એ આપણી હાલની કેળવણીને છાજતું નથી. ધીમે ધીમે આ ચાલ નાબુદ થતો જાય છે. કેટલેક ઠેકાણે ધર્મશાળાઓ ને વાડીઓ થવા માંડી છે. પણ તે થોડી. બધા ગામોમાં તેમ થાય તો બહુ સારું.

જેમ જમવાની જગા સ્વચ્છ જોઇએ, તેમ શરીર અને તેમાં હાથ, અવશ્ય ચોખ્ખા જોઇએ. ખરાબ હાથમાં લીધેલું અનાજ ખરાબ થાય છે. મેલા માણસને દેખી બીજાને સૂગ ચઢે છે, અને તેવા પાસે બેસીને જમવા કોઈ ચહાતું નથી. કેમકે પાસે બેઠેલાને તે મલિન માણસ હરેક રીતે ત્રાસ ઉપજાવે છે. કાંતો તે મ્હોમાં ગયેલું અન્ન હાથથી પાછું કાઢે છે, અથવા તો બીજી તરેહની ગંદકી કરે છે. કેટલાક તો એવી નઠારી રીતે ખાય છે, કે તેમને દેખીને ચીડ ચઢયા વિના રહે જ નહિ. કેટલાક બંને જડબાંને એક ઉપર એક ઊંચાં કરી પછાડે છે, તેથી કૂતરાની પેઠે બચબચ અવાજ થાય છે. આવી આવી કુટેવોથી તે માણસ મંડળીમાં અણગમતો થઇ પડે છે.

કેટલીક નાતોમાં નહાઇ અબોટિયું પહેરી, જમવા જવાનો ચાલ છે. આ ચાલ ઘણો સ્તુતિપાત્ર છે. પણ જ્યારે ઉભે ઉભે બે ત્રણ લોટે નહાય, ત્યારે તો નહાવું ન

નહાયા બરાબર છે. અબોટિયું ચોક્ખું જોઇએ. ભારે કીંમતનાં અબોટિયાં બહુ ધોવાતાં નથી, તેથી ઘણીવાર તેપર દાળના ડાઘ જોવામાં આવે છે, એ ઠીક નહિ. અબોટિયાને દર વખતે ધોવું જોઇએ.

ખાવાના કામમાં જે જે વાસણ વપરાતાં હોય, તે તે બધાં સાફ જોઇએ. ખટાશવાળા પદાર્થ વહેલા કટાઇ જાય છે, ને કટાયલું ખાધાથી ઉલટી (છાંટ) થાય છે. વાસણોને કલઇ કરાવી હોય, તો તેમ થાય નહિ. પત્રાળાં (બાજ) માં જમવાનું હોય, તો તે પાણીથી ધોઇ નાખવાં. કેમકે જંગલના પાન ઉપર કચરો કે જનાવરની હગાર ચોટેલી હોય, ને તે ખાધામાં આવે તો ખાનારનું પેટ ચડે, અને કવચિત્ જીવને પણ હાનિ થાય. પત્રાળામાં ખાવાના પદાર્થ રીતસર જૂદા જૂદા ગોઠવવા. ગમે તેમ એક બીજા સાથે શેળભેળ થવા દેઇએ તો પ્રત્યેક ચીજનો જુદો સ્વાદ સ્પષ્ટ સમજાય નહિ. અને એથી તેની ખરી ખૂબીથી જમનાર અજાણ રહે. કેટલાક કહે છે, કે ગમે તેમ જુદું કરીને જમો, પણ પેટમાં તો ભેગું જ થવાનું છે. પેટમાં ભેગું થવાનું તેટલા માટે બધી વસ્તુઓ ભેગી કરી ખાવાની હોત, તો ઇશ્વર, સ્વાદ પારખવા જીભ શા માટે સર્જત ? તેમ જૂદા જૂદા સ્વાદની જૂદી જૂદી ચીજ શા માટે બનાવત ?

જમતી વખત મન સ્વસ્થ અને આનંદમાં રાખવું. ખાવાના પદાર્થને ઠંડા પેટે ખૂબ ચાવીને ખાવા. ઉતાવળથી ખાધેલું અન્ન બરાબર પાચન થતું નથી, અને તેથી ખાધેલા પદાર્થનો જોઇતો રસ થતો નથી. અદકચરા અનાજથી જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે, ને ભુખ બરાબર લાગતી નથી.

ખાતી વખત જેટલી ભૂખ હોય, તેટલું જ ખાવું. કેટલાક વૈદ તો તેથી પણ જરા ઓછું ખાવાનું કહે છે.

જગત્ પ્રસિદ્ધ મહાન્ સિકંદરને તેના ગુરુ એરીસ્ટોટલે આવી જ રીતે કહ્યું હતું. તેણે સિકંદર બાદશાહને બે ચૂર્ણ બતાવ્યાં હતાં. પહેલું, જરાક ભૂખ્યા ઉઠવું, અને બીજું કસરત. આ બંને બાબત મહત્ત્વની છે, પણ તે થોડા જ માણસ ધ્યાનમાં રાખે છે. ઘણા માણસ તો મિષ્ટ પકવાન દેખી ઠાંસી ઠાંસીને જમે છે, ને બીજે દહાડે આળસુ પાડા માફક પડી રહે છે. તેમને કંઇ કામ સુઝતું નથી.

જમતી વખત હરેક ચીજ આપણી રુચિ પ્રમાણે વધતી કે ઓછી લેવી. સારૂં પકવાન દેખી એકદમ વધારે લેવું નહિ, તેમ કરવાથી છાંડેલું (ઉચ્છિષ્ટ) અન્ન નિરર્થક જાય, અને સંક્રાંત (એંઠવાણી) લેવાનો ચાલ ન હોય તો તેવું અન્ન કોહી જઇ પવનને બગાડે છે. એંઠવાણી લેવાથી બે ફાયદા છે. લીધેલો એંઠવાડ ઢોરને કામ આવે છે, અને તેવા પદાર્થ પત્રાળાં સાથે કોહોવા પામતો નથી. મોટાં જમણોમાં એઠાં પત્રાળાંનો મોટો ઢગલો કરી બાળી નાખવો જોઇએ. બહાર કાઢી નંખાવ્યા કરતાં બાળી નાખવામાં ફાયદો છે. બહાર નંખાવ્યાં હોય, તો ત્યાં સડી જઇ તેમાંથી દુર્ગંધ નીકળે, ને હવા બગડે.

છોકરાંને જમાડતાં તેમની માએ સાવચેતી રાખવી. તેમની મરજી માફક તેમને ખાવા દઇએ, તો ગજા ઉપરાંત ખાવા ભૂલે નહિ, ને ઘણી વાર વધારે વધારે ખાવાથી તેમનાં પેટ મોટાં બેડોળ થઇ જાય. આવા કામમાં તેમની માતાએ વધારે કાળજી રાખવી. કેટલીક અજ્ઞાન માતાઓ પોતાના છોકરાને ઝટ મોટો કરી દેવા, કે ખૂબ મજબૂત કરવાના વિચારે ખૂબ ઠાંસી ઠાંસીને ખવરાવે છે. ગમે તેટલી વખતે ને ગમે તેટલું ખાધાથી બચ્ચાં દીર્ઘશંકાએ પણ ઘણી વખત જાય છે. કુવડ સ્ત્રીઓના ઘરમાં ઠામઠામ કરી મૂકેલી

આવી ઢગલીઓ મનને ઓછો કંટાળો આપે છે !

કેટલીક નઠારી સ્ત્રીઓને આ બાબત દીધેલી શીખામણુ અસર કરતી નથી. તેઓ આવી શીખામણુ દેનાર તરફ કરડી નજરે જુએ છે. તેઓ એમ સમજે છે, કે આ તો ખાલી મારાં બાળકને ટોકે છે. પણુ તેમણે જાણવું જોઇએ કે શક્તિ ઉપરાંત ખાધેલું અનાજ એમનું એમ નીકળે છે, ને પાચન થવા પામતું નથી, ને બાળક માંદુ પડે છે.

જેમ એક શેર ભાત માય તેની તપેલીમાં દોઢ શેર ભાત ચઢાવ્યા હોય તો ચઢતા નથી, તેમ જ વધારે જમનારને થાય છે. વધારે જમવાથી દુઃખ થાય છે. નિયમિત વખતે થેાડું થેાડું ખાવામાં જ ફાયદો છે.

કેટલીક વખતે નવા નિશાળિયા નિશાળમાં આવતાં પોતાના માબાપ પાસે કાંઈ ખાવાનું માગે છે, અને હઠ કરવાથી તેમને માબાપ ખાવાનું આપે પણુ છે. તે કોઈક વાર ખાવાની જણુસ બજારમાંથી લેવા પૈસા માગે છે. તેઓ લીધેલા પૈસાની ગમે તે ખાવાની જણુસ લે છે, અને રસ્તામાં ખાતા ખાતા આવે છે. આટલાથી તેઓ સંતેાષ માની બેસી રહેતા હોત તો ઠીક ગણાત. તેઓ તો નિશાળમાં ખાવાની વસ્તુ લાવે છે, ને શિક્ષકની ધાકને લીધે છાની રીતે ખાય છે. તે વખત ભણુવાનેા હોય છે, તેથી તેમનું લક્ષ નથી રહેતું ભણુવા તરફ, કે નથી રહેતું ખાવા તરફ. મેાટી ઉમ-રના છેાકરા પણુ આવી રીતે વર્તે છે; તેમની આ કુટેવ છેાડા-વવા શિક્ષકે લક્ષ રાખવું. આરંભમાં તેમને ઠપકેા આપવેા. તેમ કરતાં આ નઠારી ટેવ ન છૂટે, તો તેમનું ખાવાનું કાઢી નંખાવવું. તેમ છતાં એ ટેવ ન છેાડે, તો અંગશિક્ષા કરવી.

ગામડાની નિશાળેામાં રેાજ પરગામથી છેાકરા ભણુવા આવે છે. તેમનાથી છુટીના વખતે ઘેર જવાનું નથી, માટે

તેઓ ઘેરથી ખાવાનું લાવે છે. તેવા છોકરાને નિશાળના એક ભાગમાં બેસીને ખાવા હરકત નથી. ભલે તેઓ પોતાની સાથે આણેલું ખાય. તેમ ન કરે તો તેઓ બિચારા ભૂખે મરે, અથવા તો નિશાળે આવતા બંધ પડે. વખને ખાવાની જણુસથી હાથ, દફતર ને ચોપડીઓ બગડે છે, તેમ મ્હો અને હાથ લૂછવાથી પહેરેલાં કપડાં પણ બગડે છે. શિક્ષકની બ્હીકને લીધે જેમ તેમ રશવાટમાં ખાઈ લીધેલું અનાજ બરાબર પાચન થતું નથી, તેમ ખાવાથી વસ્તુનો બરાબર સ્વાદ જણાતો નથી. કેટલાંક છોકરાં ખાટાં બોર, કે તેવી હલકી ચીજ ખાય છે. કેટલાંક કાચા કે અર્ધ શેકેલા ચણા ખાય છે. આથી તેમના જઠરમાં ભાર થાય છે, ને તે માંદા પડે છે. શિક્ષક કે માબાપે આ બાબત પર આંખ આડા કાન ન કરવા. ડાહ્યા માણસ તો મૂળથી જ પોતાનાં બચ્ચાં તરફ આવી બાબતની કાળજી રાખ્યા કરે છે, ને દીઠું અદીઠું થવા દેતા નથી.

બાળકને કાચાં ફળ, કે તેલના પદાર્થ વહેલા પચતા નથી. કેમકે તેમના અન્નાશયમાં તે પચાવવાની શક્તિ નથી. જનાવરનાં કરડેલાં ફળ ખાવાથી ઘણી વખત નુકસાન થાય છે માટે ફળ તપાસીને ખાવાં. હરકોઈ ખાવાની વસ્તુ ખૂબ ચાવીને ખાધાથી ફાયદો છે.

જેટલી કાળજી ખાવા માટે રાખવાની છે, તેટલી જ કાળજી પાણી માટે રાખવી જોઈએ. પાણીને ગળી નિર્મળ કરવું. પાણી કેવું જોઈએ તે વિષે શુશ્રુતના સૂત્રસ્થાનના ૪૫ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કેઃ—

निर्गन्धमव्यक्तरसं तृष्णाघ्नं शुचि शीतलम् ।
अच्छं लघु च हृद्यं च तोयं गुणवदुच्यते ॥

દુર્ગંધ વગરનું, નહિ જણાયેલા રસવાળું, તૃષાને ટાળ-

નાર, ગાળી શુદ્ધ કરેલું, શીતળ, નિર્મળ, હલકું તથા હૃદયને પ્રસન્ન કરનાર પાણી ગુણવાન કહેવાય છે. વળી પાણી પીવાનાં તથા પાણી ભરવાનાં વાસણ પણ માંહેથી ને બહારથી સાફ હોવાં જોઈએ. જેટલું બહારથી ચોકખું હોય તે કરતાં માંહેથી વધારે ચોકખું કરવું, એ ફાયદાકારક છે. છાશ, આમલીની ખટાશ, કે માટી નાંખી થોડી વાર રાખ્યા પછી વાસણ માંજે, તો વધારે સ્વચ્છ થાય. લોટામાં હાથ પેસતો ન હોય, તો વડના મૂળનો કૂચો વાપરવો. આવાં કામ ગૃહસ્થ લોકની સ્ત્રીઓ પોતાને હાથે કરતી નથી, તેમણે તપાસ રાખવી કે ચાકરોએ આ પ્રમાણે કર્યું છે કે નહિ. જીંદગાનીના ફાયદા માટે આવી નજીવી બાબતો પણ અગત્યની છે.

મોટા લોકના ઘરમાં પાણી ભરી રાખવા સારૂ ત્રાંબા પિત્તળનાં વાસણ ગોઠવેલાં હોય છે. કેટલાક માટીની ઘડીઓ ચૂનાથી છોવરાવી આવા કામમાં લે છે. આવાં વાસણ પર પૂરતું લક્ષ રખાતું નથી; અથવા તો રખાતું હોય, તો તેમના ભારે કદને લીધે તે નિત્ય સાફ કરાતાં નથી. આપણે ઘણી વાર તે પર કાટ ચઢેલો જોઈએ છીએ. તેમના મોટા કદને લીધે એકદમ પાણી ખૂટતું નથી, તેથી એક વખત ગાળેલું પાણી ફરી ઘણી મુદત સુધી ગાળ્યા વગર કામમાં લેવાય છે. તેવાં વાસણ ઉઘાડાં રહેવાનો સંભવ વધારે; અને તેમ થાય, તો તેમાં ગરોળી, કરોળિયા, કે કંસારી જેવા જીવ પડી મરી જવાનો ભય ઘણો. આવાં મૃત પ્રાણીના શરીરના ભાગને પાણી વહેલું કોહવરાવે છે. તેમના ગંધાતા શરીરનું પૃથક્કરણ થઈ રજકણ પાણી સાથે મિશ્રિત થઈ પીવામાં જાય, તો માણસ માંદાં પડે, કે વખતે મરે પણ ખરાં; માટે આ બાબતપર તપાસ રાખવી જોઈએ.

નહાવાના કામમાં વપરાતાં વાસણ પણ સ્વચ્છ જોઇએ. જો ત્રાંબાકુંડી, ડોલ, કે તપેલાં ગંદાં હોય, તો તેમાં રેડેલું પાણી મેલું થાય, ને તેથી શરીર મેલું થાય; તો પછી નહાવાનો હેતુ પાર પડે નહિ. આવાં વાસણ પહોળા મ્હોનાં હોવાથી સાફ કરવામાં ઝાઝી મહેનત પડતી નથી.

વાપરવાના પાણી કરતાં પીવાના પાણી માટે વધારે કાળજી રાખવી. કેમકે પાધેલું પાણી તો તરત જ પેટમાં જવાનું છે. માટે પાણીનાં વાસણ ઉઘાડાં ન રાખવાં. દરરોજ પાણી ગાળી નાખવું, પાણી ભરેલું પવાલું મ્હોડે અધર રાખી પાણી પીવા કરતાં, હોડે અડાડીને પાણી પીવામાં ફાયદો છે, તેમ કરવાથી પાણીમાં રહેલું કસ્તર વગેરે તરત નજરે આવે છે, ઉંચો પ્યાલો રાખી પાણી પીવાથી તેમાં રહેલો બગાડ તરત જ મ્હોમાં ઉતરી જાય છે, ને ઘણું નુકસાન થાય છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

સ્વચ્છ કપડાંથી થતા ફાયદા.

કપડાંથી શરીર ઢાંક્યું, એટલે પહેરવાની મતલબ પાર પડી, એમ સમજવું નહિ. તેનાથી શરીર હૂંફાળું રહે છે તેમ શોભે છે. વળી કચરો વગેરે મલિન પદાર્થ શરીરને અડવા પામતા નથી. કપડાં સ્વચ્છ હોય, તો પાંચ આદમીમાં માણસ માગ મૂકાવે છે. આપણામાં કહેવત છે, કે "એક નૂર આદમી હજાર નૂર કપડાં." માણસ ગમે તેટલો પ્રમાણિક અને વિદ્વાન છતાં તે મેલાં કપડાં પહેરશે તો તેના સદ્ગુણ ઝટ દીપી નીકળશે નહિ. આરંભમાં જ તેને જોનાર માણસ તેના મલિન પોશાકથી તેના વિષે સારો વિચાર બાંધશે નહિ.

આવા વિદ્વાન, પણ કપડાં બાબતમાં બેકાળજી રાખનારાની વિદ્યા તેના મલિન પોશાક તળે દબાઈ જાય છે. માટે દરેક માણસે સ્વચ્છ કપડાં રાખવાં. ઝીણાં વસ્ત્રથી શરીર દીપે છે. જાડાં લુગડાંને પણ સાબુ કે ઉસ વડે ધોયાં હોય, તો તે પણ સારાં શોભે છે, સાબુના પૈસા ન મળે તો ઉસ અને પાણીનો ખૂટકો નથી.

પાઘડી કે ટોપીને અંદરથી અને ઉપરથી ચોકખી રાખવી, પછી તે ભારે કીમતની હોય, કે હલકી કીંમતની. માથામાં ધૂપેલ ઘાલવાથી પાઘડી ને ટોપી ચીકટી થાય છે. ભોગજોગે પૈસા ખર્ચી પાઘડી સારી ઘાટદાર બંધાવી હોય, તો તેને ભાગી નાખી ફરી બંધાવવા મન થતું નથી. તેથી પણ તે વધારે બગડે છે. કેટલીક વાર તો એવી મેલી ને ધૂળવાળી પાઘડી જોવામાં આવે છે, કે તે પહેરવા મન થાય નહિ. માટે પાઘડીને સાત આઠ દહાડે ફરી બંધાવવી. ઘણી મુદત સુધી બાંધેલી રાખીએ, તો અંદરના પેચ કોહીને ફાટી જાય; ને પાસા પડે તો કેમે તે જાય નહિ. ગુજરાતના મધ્ય ભાગમાં મોટી મોટી પાઘડીઓ ઘાલી શ્રીમંતાઈ જણાવવાનો ચાલ છે, પણ આવી મોટી પાઘડીઓથી ઘણું નુકસાન છે. ભાવપ્રકાશમાં પાઘડી વિષે નીચે પ્રમાણે છે.

उष्णीषं कान्तिकृत्केश्यं रजोवातकफापहम् ।
लघु तच्छस्यते यस्माद्गुरुपित्ताक्षिरोगकृत् ॥

પાઘડી કાન્તિ કરનાર, કેશને હીત રૂપ, અને ધૂળ, વાયુ તથા કફને રોકનાર છે; પણ તે હલકી હોવી જોઈએ, કેમકે ભારે હોય તો પિત્ત તથા નેત્રરોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

હાલ ઈંગ્રેજી ભણેલામાંથી ઘણો ભાગ ન્હાની પાઘડી પહેરે છે, ને તેમને જોઈને ઘણાક બીજા પણ ન્હાના પા-

ઘડી પહેરતા થયા છે; પણ તે સંખ્યા ઘણી થોડી છે. મોટી પાઘડીથી માથું તપી આવે છે, માટે ન્હાની પાઘડી સારી. કેટલાક પાઘડી બાંધનારા તો પાણી છાંટીને પાઘડીઓ બાંધે છે, પણ તેનાથી ઘણા ગેરફાયદા છે. તે કઠણ બંધાયાથી માથું ચઢે છે, અને પાણી છાંટવાથી પાઘડીનો રંગ જલદી ઉતરી જાય છે, તેમ માંહેના આંટા કોહી જાય છે. આપણી ગુજરાતી પાઘડી બાંધતાં ઝાઝી મહેનત નથી, અને બાંધણી પણ સહેલી છે; માટે તે ઘણી વાર સુધી બાંધેલી રાખવી નહિ.

કપડાં પહેરવામાં સાવચેતી રાખવી. તે એવી રીતે ન પહેરવાં, કે ધૂળ સાથે ઘસડાઈ મેલાં થાય, અથવા પગમાં આવવાથી પડી જવાય.

આપણે લુગડાંનું માન રાખીએ, તો આપણું માન લુગડાં રાખે. જો આપણે તેને ચોકખાં રાખીએ, તો તે આપણુને ચોકખા રાખે, અને આપણે તેને સાચવીએ તો તે આપણુને સાચવે છે. વળી આવી રીતે થવાથી તે ઘણી મુદત સુધી ટકે છે, તેથી પૈસાનો બચાવ થાય છે. માટે તેને ધોવા આપવાં, કે ધોઇ લાવવાં, મેલાં ન રાખવાં.

ધોએલાં કપડાંને સારી જગાએ મૂકવાં. જ્યાં વારે વારે ધૂળ, કે કચરો ઉડતો હોય, ત્યાં નાખી મેલવાં નહિ, તેમ એવી જમીન પર બેસવું નહિ. કપડાને ડાઘ લાગે તો તરત ધોઈ નાંખવો. સૂકાયા પછી ડાઘ જતો નથી. સાહીના કે કોઈ વનસ્પતિના ડાઘ લાગવાથી કપડાં ખરાબ થાય છે.

હરેક ઉમેદવારને નોકર રાખતાં તેની વિદ્યા અને નિર્મળતા જોવાય છે. આ બંને બાબતમાં તે સારો હોય, તો નોકરી મળતાં વાર લાગતી નથી, કેમકે તે બંને ગુણ સર્વત્ર પ્રશંનિય છે.

સ્વચ્છ શરીરે ને સ્વચ્છ કપડે રહેનારાઓને દેખી

કેટલાક ઉંધી અક્કલના માણસ તેમને ફક્કડ કે લાલા સાહેબમાં ગણી કાઢે છે, અને કહે છે, કે " જુઓ આ કેવા ફાંકડા થઇને ફરે છે!" આવા હલકા માણસના ડરથી કેટલાક માણસ પોતાની સાધુતા જણાવવા માટે, કે તેવી રીતે રહેવાથી તેમને ભલા માણસ કહે તેટલા માટે, ભીખારી પહેરવેશ રાખે છે. તેમની પાસે સારાં કપડાં હશે, તોપણ તેને સાફ કરીને વિવેકથી પહેરશે નહિ. તેઓ અજ્ઞાનતાએ કરી એમ માને છે, કે સાધુતા તો મેલાં વસ્ત્ર પહેરવામાં જ આવી રહી છે. આવાં માણસે જાણવું જોઇએ, કે ખરી સાધુતા મલિન કપડાં પહેરવામાં નહિ, પણ માણસનાં સારાં માઠાં કામો પર રહેલી છે. સ્વચ્છતા તો અલૌકિક સુખનું મૂળ છે. માટે ગરીબ માણસે પણ પોતાનાં ફાટયાં તૂટયાં, કે જાડાં વસ્ત્ર ધોઈ સાફ રાખવાં.

કેટલાક જૈન માર્ગીઓ પાણીમાં જીવ મરે તેવું સમજી નહાતા ધોતા નથી. આ તેમની મોટી ભૂલ છે. ચોકખા પાણીમાં કપડાં ધોવાથી કે નહાવાથી જીવ મરતા નથી.

ધોબી કપડાં ફાડી નાખશે, કે ખોઇ નાખશે, તેમ ધારી, અથવા તો નાણાનો બચાવ કરવા કેટલાક માણસ ધોબી પાસે ધોવડાવતા નથી. કેટલાક બેકાળજી વાળા ધોબી તેમ વર્તે છે ખરા, પણ કંઇ બધા તેવા હોતા નથી. ફાટેલું કે જીર્ણ થઈ ગયેલું વસ્ત્ર વધારે ફાટે છે. માટે સાંધીને આપવું. જીર્ણને તો ધોબીને ધોવા આપવું જ નહિ. પૈસાનો જુજ ફાયદો વિચારી ધોબી પાસે નહિ ધોવરાવનારને હજાર ગણો ગેરફાયદો થાય છે, તે વિચાર કર્યાથી સહજ જાણવામાં આવશે. મેલા માણસનો કારભાર મેલો જ હોય છે,

શ્રીમંત લોકોએ પોતાના દીકરા દીકરીઓને ઉંચી જાતનાં કપડાં પહેરાવવાં, પણ યાદ રાખવું, કે તેથી તેઓ

મગરૂર બને નહિ, કે નઠારી આશનાં નીકળે નહિ. બાળકને બચપણથી જ સદ્‌ગુણી કરવા યત્ન કરવો, અને માઠી ચાલ દેખાય તો તે ભૂલાવવી. હઠીલાં કે લાડઘેલાં છોકરાં મોટપણે કેવાં સ્વચ્છંદી નીકળી ખરાબ થાય છે, તે કોઇથી અજાણ્યું નથી.

કેટલીક વખતે ભારે કીંમતનાં લુગડાં પહેરાવ્યાથી નાદાન છોકરાંનાં મન તે તરફ જ રહી જાય છે. તેમનું બધું લક્ષ તે તરફ રહેવાથી તેઓ બુદ્ધિ અને વિદ્યામાં વધારો કરી શકતાં નથી. તેઓને પોતાનાં સરસ ચઢીઆતાં કપડાં દેખી અભિમાન આવે છે, અને વખતે લુચ્ચાઈ શીખે છે. તેઓ પોતાનાથી હલકી કીંમતનાં કપડાં પહેરનારની મશ્કરી કરે છે, તેમ તેઓને પોતાનાથી હલકા સમજે છે. તેઓ એમ માને છે, કે મોટાઇ મેળવવાનો ખરો રસ્તો ભારે મૂલ્યનાં કપડાં અને ઘરેણાં પહેરવામાં છે. આવાં છોકરાં બીજા સદ્‌ગુણ મેળવવા ચિંતા રાખતાં નથી. માટે બાળકને સાદાં ને સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ. વાર તહેવાર માટે આ નિયમ લાગુ નથી. તેવા દિવસો માટે સારાં કપડાં પહેરાવવામાં હરકત નથી. સાદાં કપડાં પણ તંગ ન જોઇએ, તેમ છેક કાબુલી જેવાં ઢીલાંએ ન જોઇએ. મતલબ કે ખાવા પીવા કે પહેરવા ઓઢવામાં એવી રીત રાખવી, કે છોકરાને અભિમાન થાય નહિ, અને તેઓ સઘળી રીતે નરમ અને સાલસ સ્વભાવનાં નીવડે.

જેવી રીતે માણસની તંદુરસ્તી માટે અન્ન વસ્ત્ર જરૂરનાં છે. તેમ જ ઊંઘ પણ જરૂરની છે. તેથી આખો દિવસ લીધેલી મહેનતનો થાક ઉતરી જાય છે. માટે સારી મીઠી ઊંઘ આવે તેટલા સારૂ સૂવાનું બિછાનું સ્વચ્છ રાખવું, અને તે પર ચોકખી ચાદર પાથરવી. જેટલી ટાપટીપ કપડાં અને

ઘરેણાં માટે કરીએ છીએ, તેટલીજ સુવાના મકાન અને બિછાના માટે કરવી જોઇએ. કેમકે ભરનિદ્રા આવ્યા સિવાય દિવસે લીધેલી મહેનતનો થાક ઉતરતો નથી. આ બાબત આપણે જેટલી કાળજી રાખીએ તેટલી ઓછી. આપણે ઘણી જગાએ ચાદર વિનાનાં બિછાનાં જોઇએ છીએ. ખરૂં છે કે વસ્તારીના ઘરમાં, કે નિર્ધન કુટુમ્બમાં જોઇએ તેટલી ચાદરો પૂરી પડતી નથી, ઇશ્વર ઇચ્છાએ આવી દશામાં હોઇએ તો પણ ફાટીતૂટી થીંગડાં દીધેલી પણ સ્વચ્છ ચાદર કે ધોતીયું બિછાના પર પાથરવા ભૂલવું નહિ. તેમ ઓઢવાના ગોદડામાં સેાડ ઘાલવી. આવાં બિછાનાંથી મન સ્વસ્થ થઇ નિરાંતે નિદ્રા આવે છે. વળી તેમ કરવાથી બિછાનું મેલું કે પરસેવાવાળું થતું નથી. ચાદર ધોવાય, પણ ગોદડી કે રૂવલ ઓઢકું, અથવા તળાઇ ધોવાતાં નથી. તે તો બગડયાં તે બગડયાં. માટે ચાદરના ખર્ચ કરતાં ગોદડાં બગડવાથી વધારે નુકશાન છે. ચાદર પાથરી હશે તો ગોદડાં ચીકટાં થશે નહિ, તેમ માથામાં ઘાલેલું ધૂપેલ તેને ન લાગતાં ચાદરને લાગશે, ને ચાદર ધોવાશે એટલે હરકત નથી. બનતાં સુધી સુવાની જગા સંકડાશવાળી ન જોઇએ. બહોળા કુટુમ્બને લીધે તેમ હોય, તો સાંકડી જગા પણ વાળી ઝાડી સાફ રાખવી. સુતી વખત પગ સાફ કરીને સુવું, તેથી પગે ચોટેલો કચરો બિછાના પર પડશે નહિ.

દયાળુ પ્રભુએ જો ઊંઘવા માટે રાત ન રાખી હોત, તો માણસ મહેનત કરી થાકથી માંદા પડત. ઊંઘવાથી થાક ઉતરી જઇ માણસ પુનઃ શ્રમ લેવા શક્તિમાન થાય છે, અને તંદુરસ્ત રહે છે. ઊંઘવું તે પણ રીતસર જોઇએ. વધારે વાર ઊંઘવાથી શરીરમાં આળસ વધે. આહાર અને નિદ્રા વધાર્યાં વધે. માટે બહુ વાર ઊંઘવાની કુટેવ પાડવી

નહિ. રજવાડામાં કેટલાંક માણુસ તો બારે માસ દિવસે ઘેાર્યા કરે છે. કદાપિ ગ્રીષ્મ ઋતુના સખત મધ્યાન્હ વખતે થેાડી વાર ઉંઘે તો હરકત નહિ, પણુ આખું વર્ષ દિવસે ઉંઘવામાં કાઢવાથી ઘણું નુકસાન છે. આવી જ ઉંઘે દેશી રાજાઓની ખરાબી થઇ છે. દિવસે ઉંઘનાર આળસુ માણુસથી પોતાનાં કામ બરાબર થતાં નથી. તેમનો કામનો વખત ઉંઘમાં જવાથી કામ પૂરૂં કરવા પૂરતો વખત મળતો નથી, તેથી તેમને કામની પાછળ દોડવું પડે છે. ઉતાવળથી કામ પૂરૂં ને સફાઇબંધ થતું નથી તેથી પરિણામે તેઓ દરિદ્રી અવસ્થામાં આવી પડે છે. ઘણી વાર ઉંઘવાથી નુકસાન છે, તેમ થેાડી વાર ઉંઘવાથી પણ નુકસાન છે. થેાડી વાર ઉંઘી ધંધો કરનારની આંખોમાં લાહ્ય બળે, શરીર તપી આવે, ને ખાધેલું અનાજ બરાબર પચે નહિ. તેથી સુવાનો વખત અને ઉંઘ નિયમિત રાખવાં.

માંદા માણુસનું બિછાનું વધારે ચેાકખું જોઇએ. જો ભારે મંદવાડ હોય તો થેાડા થેાડા કલાકને અંતરે ચાદરો બદલી નાખવી. કેમકે આજારી માણુસના મનને સાફ બિછાનાથી શાંતિ મળે છે. માંદા માણુસના શરીરમાંથી જે ખરાબ મળ નીકળ્યા કરે છે, તેથી થનારી વિક્રિયા પણ આથી દૂર રહે છે.

ભેાંય પર સુવા કરતાં ખાટલા પર સુવું વધારે સારૂં. જમીન પર સુવાથી શરદી થાય, કે વખતે કાનમાં જીવડું પેસે. ઝીણાં જીવડાં, કે કાનખજૂરા પેસી જવાથી ઘણાં માઠાં પરિણામ નીપજે છે. છતાં જમીન પર સુવાનું હોય, તો પ્રથમ કામળેા કે તેવું ગરમ પાથરણું પાથરવું. તેથી શરદી થેાડી લાગશે. ઘણું કરી જગાની તંગાશને લીધે, કે પછી ચાલતા રિવાજને અનુસરી શહેરોમાં ભેાંયતળિયે સુવાનો વિ-

રીત ચાલ છે. પણ કસબા કે ગામડાંમાં તો ખાટલા હોય છે. ખાટલા વાપરનારે તેમાં માંકણ પડે નહિ તેમ કરવું. માંકણના દુઃખે ઉજાગરો થાય તો શરીર તપી આવે, ગોદડાંમાં પણ માંકણ ન પડે, માટે તેને તાપમાં સૂકવવાં જોઇએ.

પ્રકરણ ૫ મું.

મનની શુદ્ધતા.

શરીર ઉપરનો બધો મેલ કાઢી નાખ્યા છતાં જો મનનો મેલ કાઢી નંખાયો નહિ, તો કામ કાચું સમજવું. કેમકે ખરા પરીક્ષકો, માણસ માટે સારો કે નઠારો વિચાર કેવળ બહારનો જ ભપકો દેખી બાંધતા નથી. માટે ગમે તેમ બહારની સ્વચ્છતા રાખ્યા છતાં જેનાં અંતઃકરણ મલિન હશે, તેને પૂરો ફાયદો થનાર નથી. માણસના શબને હીરાનો હાર, કે પછી પગરખાંની માળા પહેરાવો તો એ શું ? તેમનાથી તે મૃત શરીરને શો લાભ કે હાની છે ? અંતરની શુદ્ધતા એ જીવ, અને બહારની સ્વચ્છતા એ ઘરેણા જેવી છે. જીવ વગર ભારે મૂલના દાગીના શરીરને શોભનાર નથી. માટે મલિન મનવાળો ચહાય તેટલી બહારની ચોકખાઇ રાખે, પણ ખાલી ચોકખાઇથી શો લાભ ? ખરી ખુબી તો ભીતરની નિર્મળતાની છે. પછી શરીરની નિર્મળતા તો સહજ આવી શકે છે. જે માણસ બંને પ્રકારે શુદ્ધ રહે છે. તેને ઉભય લોકમાં ફાયદો છે. અનેક સદ્‌ગુણોથી ભરેલું અંતઃકરણ ખરી શુદ્ધતા વિના કામનું નથી. ઉલટા તે સદ્‌ગુણો તેને અભિમાનનું કારણરૂપ થઇ પડે છે, અને અભિમાનથી તો સુખની હાનિ છે.

કહે છે કે અહંકાર, ક્રોધ, મદ, મત્સર, અને નિર્દયતા આદિ દુર્ગુણો સ્વાભાવિક રીતે જન્મથી જ માણસના અંતઃકરણમાં રહેલા છે. તેમને કાઢયા વિના માણસનું મન શુદ્ધ થતું નથી. કેટલાક શાસ્ત્રકારો કહે છે, કે માણસ જન્મથી જ અપરાધી છે, તે અપરાધ માટે તેને શાસ્ત્રની જરૂર છે. જેઓ શાસ્ત્રમાં લખ્યા પ્રમાણે ચાલતા નથી, તેઓ આખર સુધી અપરાધી ને અપરાધી રહી મરે છે. આ જગાએ શાસ્ત્રનો અર્થ એવો નથી, કે ચારે છેડે ધોતીયું પહેર્યું, અથવા તો ગાયની ખરી જેવડી ચોટલી રાખી એટલે શાસ્ત્ર પ્રમાણે વર્તી ચૂક્યા. શાસ્ત્રની વ્યાખ્યા બહોળા અને ગંભીર અર્થમાં લેવી જોઈએ. આખે માથે વાળ રાખો, કે બધું માથું બોડાવી નાંખો તેમાં ઈશ્વરના કરેલા નિયમોનું ઉલ્લંગન થતું નથી, અથવા તો એક છેડે ધોતીયું પહેરો કે ચારે છેડે, તેમાં ઇશ્વરને દુભાવવા જેવું કે ખુશી કરવા જેવું કંઈ જણાતું નથી. સાધારણ રીતે શરીરને ઢાંકી મર્યાદા જાળવવાની છે. પછી તે પાટલુનથી જળવાય કે ધોતિયાંથી. તેમાં કંઈ પાપ પુણ્ય રહેલું નથી. મતલબ કે ઇશ્વરને ખુશી કે નાખુશી થવાનું આવા લૌકિક રિવાજ પર નથી. લૌકિક રિવાજને શાસ્ત્ર કહીને બેડાથી ખરા શાસ્ત્રના મર્તબાને નુકશાન લાગવાનો ભય રહે છે. માટે ઈશ્વરના કરેલા નિયમો અને તેને પ્રસન્ન રાખવા માટે બુદ્ધિમાન સત્પુરુષોએ જે રસ્તા બતાવ્યા છે, તે પ્રમાણે દરેક માણસે વર્તવું; અને તેમ કર્યાથી જ મન શુદ્ધ થાય છે. કેટલાક સ્વચ્છંદી ને તુરંગી માણસો જેમ નજરમાં આવે તેમ ચાલે છે. તેમને પોતાનું કે પોતાના બનાવનારનું ભાન નથી. આવા હદપાર ગયેલા માણસની સોબત કરવી નહિ: બુદ્ધિની ન્યૂનતાએ દરેક માર્ગમાં આમ તેમ અથડાયાથી પાપનો નાશ થતો નથી. અને શુદ્ધ તત્વ હાથમાં ન આવતાં

આખો જન્મારો આમ ઢંગધડા વગરની ભટકતી હાલતમાં જાય છે. ત્યારે જન્મ્યાનું સાર્થક તો થાય જ ક્યાંથી? પરિણામે આવા માણસ પર જગન્નિયંતા કોપાયમાન થાય છે. તેથી દરેક માણસની ફરજ છે, કે પ્રથમ પોતાના મનને દૃઢ કરી પ્રભુના ધોરી ને પવિત્ર નિયમ પ્રમાણે વર્તવું, તેને પ્રસન્ન રાખવા સદૈવ ચિન્તા રાખવી, તેની ખરા ભાવથી ભક્તિ કરી ઓળખવો. દયા, દાન, શાંતિ, પરોપકાર, સહનશીલતા અને પ્રમાણિકપણું રાખી મન કેવળ શુદ્ધ કરવું.

વિવેક ચુડામણિ, શ્લોક ૩૬૪:—

यथा सुवर्णं पटुपाकशोधितं ।
त्यक्त्वा मलं स्वात्मगुणं समृच्छति
तथा मनः सत्वरजस्तमोमलं
ध्यानेन संतज्य समेति तत्वम् ॥

જેમ સારી રીતે તાવીને શુદ્ધ કરેલું સોનું મેલને છોડી દઈ પોતાના ગુણોને પ્રાપ્ત થાય છે, તેમ ધ્યાનથી શુદ્ધ કરેલું મન સત્વ, રજ અને તમ રૂપી મેલને છોડી દઈ તત્વને પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનું મન શુદ્ધ સત્વગુણમાં લીન થયેલું છે, તે ખરા વીર પુરુષ જાણવા. એ જ તમામ માણસોનું ખરૂં ભૂષણ, એજ સંસારમાં સત્કીર્તિ મેળવવાનો ઉત્તમ રસ્તો; એજ પ્રભુને પ્રિય થવાનો ખરો ઉપાય, અને એજ અંતઃકરણની શુદ્ધતા છે. જેનું મન, ઉપર પ્રમાણે નિર્મળ થયું નથી; તેવા માણસ ઉપર કોઈની પ્રીતિ થતી નથી. માટે જે કામથી આપણા ઉપર તમામ કોમના લોક ખુશી રહે તે કામ કરવાં, અને સજ્જન માણસની સોબત કરી જૂઠા, લુચ્ચા અને દુર્ગુણી માણસથી હજાર ગાઉ દૂર રહેવું. કેમકે તેવા દુષ્ટોના પ્રસંગથી દુષ્ટ થવાય, એ નિઃસંદેહ છે.

બાળપણથી જ બાળકનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય, તેના માટે માબાપે અને મહેતાજીએ મહેનત લેવી. જે જે સદ્-ગુણ કે દુર્ગુણ કિશાર અવસ્થામાં જામી જાય છે, તે એકદમ મોટપણમાં નીકળી શકતા નથી. માટે આરંભથી જ તેમના મનમાં નીતિની છાપ પાડવી. બાળ અવસ્થાનું હૃદય એક ગરમ કરી તરતના ઠારી મૂકેલા મીણ જેવું છે. તેની ઉપર તમે રાજહંસનું કે પછી કઠોર એલ્ચીના કાગડાનું ચિત્ર પાડો, તમે જે ચિત્ર પ્રથમ પાડશો તે આબેહુબ પડી રહેવાનું. મીણ ઠરી ગયા પછી તે ભૂસાવાનું નથી. ઘણી ઘણી મહેનતે તેની ઉપર તમે બીજું ચિત્ર પાડશો, તો પ્રથમના ચિત્ર સાથે શેળભેળ થઈ જવાથી એ ચિત્રની ખરી ખૂબી જણાશે નહિ. મતલબ કે દુર્ગુણી બાળકને મોટી ઉમ્મરે સદ્ગુણી બનાવતાં ઘણી મહેનત પડે છે, અને ઘણી મહેનત કર્યાં છતાં તેના હૃદયમાં સદ્ગુણની ખરી છાપ બરાબર પ-ડતી નથી. માટે જ બચપણથી બચ્ચાંને સારી કેળવણી મળવી જોઈએ. સારા માણસનાં સારાં કામ જોઈ બાળકને તેવાં કામ કરવાનું મન થાય છે, માટે તેમને આખો દિવસ સારા માણસોમાં રાખવાં. વળી સારાં કામ તેમની સમજ થાય તો વધારે સારૂં. આવાં કામ ઉપર વિવેચન કરાવી ફાયદા ગેરફાયદા ટૂંકામાં બતાવ્યા હોય તો સારી અસર થાય. બાળકને હરેક કામની નકલ કરવાનું બહુ ગમે છે, તેથી જ નઠારાં માબાપનાં છોકરાં નઠારાં નીવડે છે. ઘેર આવેલા અભ્યાગતને યોગ્ય સન્માન આપી પોતાની શક્તિ માફક તેમની પાસે કંઈક અપાવવું, એથી તેઓ મોટા મ-નના થશે. ઘરમાં સૌ સાથે વિવેક અને વિનયતાથી બોલ-વાની ટેવ પાડવી. તેઓ પોતાના ઘરમાં સદ્ગુણ શીખ્યાં હશે, તો બહાર પરાયા માણસ સાથે પણ તેમ વર્તશે.

તેમને જરૂર નમ્રતાવાળાં કરતાં. કેમકે જે માણસમાં નમ્રતાનો ગુણ રહેલો છે, તે સર્વત્ર પૂજાય છે.

પણ કેટલાક એમ સમજે છે, કે જો અમે નમ્રતા રાખીશું તો અમારૂં વજન ઓછું થશે. આવી અસમજથી તેઓ ધામધુમ અને ખાલી ભપકાથી આપ વડાઇ પાછળ ખેંચાઇ જાય છે, અને અભિમાનનો દુર્ગુણ ગ્રહણ કરે છે. અભિમાન કેટલું બધું નુકસાનકારી છે ?

ડાહ્યા માણસો માનની પાછળ દોડતા નથી, પણ તેમનાં સુકૃત્યથી આકર્ષાઇ માન તેમની પાછળ દોડે છે. અને આવું સંગીન માન જ છેક સુધી ટકે છે, માટે આપણે તેવાં કામ કરવાં જોઇએ, કે જેથી લોકોને આપેઆપ માન આપવાની જરૂર પડે. વિદ્વાન માણસે પણ વિદ્યા સંપાદન કરી નમ્ર થવું, કેમકે ફળવાળાં જ ઝાડ નમે છે, કંઇ બાવળનું ઠુંઠું નમવાનું નથી. નમ્રતાથી જ વિદ્યા પ્રકાશમાં આવે છે. વખતે ઓછી વિદ્યાવાળા માણસ પણ નમ્રતાથી વધારે જશ પામે છે, અને વખતે પૂરેપૂરી વિદ્યા સંપાદન કરી એકેલાને તેના અહંપદને લીધે પૂરતું માન મળતું નથી.

સૃષ્ટિનું અવલોકન કરતાં તેના ચમત્કારથી આશ્ચર્ય પામ્યા વિના રહેવાતું નથી. જુઓ પ્રભુજીએ માણસને બધા અવયવ આપ્યા છતાં તેમને કેવા પરાધીન રાખ્યા છે ? અવયવોને કેવી રીતે કામે લગાડ્યાથી સારૂં થાય એ બુદ્ધિનું કામ છે, અને દરેક માણસમાં બુદ્ધિ આપનાર તો પરમેશ્વર પોતે જ છે. આ રીતે જોતાં માણસ માત્ર પરાધીન મણાય, પછી તે રાજા હોય કે રંક હોય. કોઇ પણ માણસ પોતે પોતાને સ્વાધીન નથી. બધા દૃશ્ય પદાર્થ નાશવંત છે, માટે આપણી ફરજ છે, કે નાશવંત વસ્તુ તરફ વધુ લક્ષ ન રાખતાં, પરલોકના અચળ સુખ તરફ કાળજી રાખવી. પ્રભુના અપાર

ડહાપણુ આગળ આપણું ડહાપણુ કંઇ વિસાતમાં નથી. તે બધા વૈભવોનો ધણી, સર્વજ્ઞ, સર્વવ્યાપક, અને બધી વસ્તુઓનો કર્તા છે. તેને ઓળખી આપણા હૃદયમાં તે વસેલો છે એમ દૃઢ નિશ્ચયથી જાણી જે માણસ કામનો આરંભ કરશે, તેનાં કામ દોષિત થવાં કઠણ છે; કેમકે તેવા માણસો નઠારાં કામ કરતાં બ્હીશે. વળી કુદરતી બનાવોનું અવલોકન કરવાની ટેવથી તેની નજરે દયાળુ પ્રભુનાં અદ્ભુત કૃત્યો આવશે, ત્યારે તેને પોતાના કામોનું અભિમાન રહેશે નહિ.

મોત માણસની પૂંઠે લાગેલું જ છે, અને તે ક્યારે આવશે તે વિષે કાંઇ ખબર નથી. માટે આ દેહને નાશવંત જાણી સચ્ચિદાનંદ ભગવાન તરફ પોતાનું લક્ષ લગાડવું. સત્ધર્મે ચાલી જે કંઇ બની શકે તેટલો પરોપકાર કરવો, અને કાલનો ભરોંસો નથી, માટે આજનું કામ આજે જ પૂરૂં કરવું. ધન, યુવાવસ્થા, કે અધિકારના મદમાં ચકચૂર થઇ સ્વચ્છંદે ચાલવું એ કેવળ મૂર્ખાઇનાં લક્ષણ છે. જ્યાં પોતાના જ શરીરનો ભરોંસો નથી, ત્યાં ધન, જુવાની, કે પારકાએ આપેલા અધિકારનો શો ભરોંસો ! મતલબ કે સંસારના ક્ષણિક સુખો તરફ લક્ષ ન આપતાં પરલોકના અક્ષય સુખ તરફ ચિરકાર નજર રાખવી.

આપણે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને અહંકાર છોડતા નથી. વગર સમજે નાહક અંધકારમાં ગોથાં ખાઇએ છીએ. કદાપિ સંપૂર્ણપણે અંતઃકરણની નિર્મળતા ન આવી પહોંચે, તો આટલું અવશ્ય કરવું, કે સંસારના નિર્દોષ વ્યવહારકાર્યને ભક્તિ અને નીતિ સાથે સમપ્રમાણમાં રાખી વર્તવું. તેથી પણ પરલોકનું સુખ મેળવવા થોડા ભાગે લાયક થઇશું.

ગમે તેટલો પૈસો, પુત્રો, કીર્તિ, કે અધિકાર મળ્યા

છતાં માણસના સુખદુઃખનો આધાર ઇશ્વર ઉપર છે. તેને મળેલી સંપત્તિઓને વાપરવા દેવી કે નહિ તે પ્રભુ દયાળુ પ્રભુના હાથમાં રહેલું છે. કોશાધિપતિને રોગ થયે તેને પોતાના પૈસા કંઇ ભોગમાં આવતા નથી. બુદ્ધિવાન અને કલ્યાગરા કુળદીપક પુત્ર છતાં, તેઓ પરદેશ પડ્યાથી માબાપ તેમનાં સુખ જોઇ શકતાં નથી, અને અધિકારીઓને મળેલો અધિકાર, પારકાનો આપેલો હોવાથી તેના ભોક્તાને ઘણી વાર ખરા કે ખોટા કારણે પણ ઠપકા ખાવા પડે છે. હાથીને જેમ અંકુશ તેમ માણસને પણ દુઃખ સમજવું. તેથી માણસ ઠેકાણે રહે છે. ખરૂં પૂછો તો સંસારમાં કોઇ સુખી નથી. જે માણસ ઇશ્વરથી ડરીને ચાલે, અને પોતાને મળેલી સંપત્તિઓમાં સંતોષ માને; તેને જ સુખી સમજવો. આવા જ માણસ ધીમે ધીમે મનની શુદ્ધતા મેળવી તેનાથી મળેલું અનહદ સુખ ભોગવે છે. જે માણસ અસંતોષી રહી પોતાના દુઃખે, ને પારકાના સુખે નિરંતર બળ્યાં કરે છે, તે ઉભય લોકમાં બળતા જ રહે છે. ભાવાર્થ કે, જે માણસ બહારથી નિર્મળ રહી અંતઃકરણમાં પણ નિર્મળ રહે છે. તેમ સંતોષી રહે છે, તે અહિં નાના પ્રકારનાં સુખ ભોગવી છેવટે ઇશ્વરના સાન્નિધ્ય જઇ અખંડાનંદ ભોગવે છે.



છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળે

પ્રસિદ્ધ કરેલાં પુસ્તકો.

ઋતુ વર્ણન કાવ્ય ... ...રૂ. ૦-
સ્વચ્છતા (સાતમી આવૃત્તિ) ૦-
મનુઋષિના નીતિ વચન (બીજી આવૃત્તિ) ... ૦-
સજ્જન તે સજ્જન ૦-
પંચેંદ્રિય ચરિત્ર (યોગશાસ્ત્રનો અતિ ઉત્તમ
    હિન્દી ગ્રન્થ) ૦-
બાવજી જીવન ચરિત્ર ૦-
વાગડમેં સિન્ધીયુંકા બખેડા ... ... ·
રાજપીપળાની ભૂગોળ વિદ્યા ... ... ૦·
વૈદક વિલાસ ભાગ ૧ લો ૦-૮-૦
,, ભાગ ૨ જો (ઔષધિ કોષ સાથે) ૧-૪-૦
વિલાસિની અથવા સત્યનો જય ૧-૪-૦
કવિ પ્રેમાનન્દ કૃત વિષ્ણુ સહસ્ત્ર નામ ... ૦-૧-૦
જીવ હિંસા નિષેધ (બીજી આવૃત્તિ) ... ૦-૪-૦
બ્રિટિશ રાજ્ય પહેલાં ગુજરાતની આર્થિક સ્થિતિ ૦-૧-૦
પ્રાચીન કાવ્ય સુધા ભાગ ૧ લો સચિત્ર ... ૧-૦-૦
,, ભાગ ૨ જો સચિત્ર ... ૧-૪-૦

હવે પછી પ્રસિદ્ધ થવાનાં પુસ્તકો.

પ્રાચીન કાવ્ય સુધા ભાગ ૩ જો. સચિત્ર.

કે. સૌ. પ્રસન્ન હલસુખરામ કૃત.

બાળોપચાર.

સ્ત્રીઓ માટે આ અતિ ઉત્તમ પુસ્તકમાં બાળકો· જુદા જુદા ૭૭ રોગો ઉપર આશરે ૬૦૦ દવાઓનો સંગ્ર આપેલો છે. મુંબઈના "ગુજરાતી" અને પ્રજામિત્ર અ પારસી વગેરે પેપરોએ ઘણો સારો અભિપ્રાય આપેલો છ તેમજ "સાહિત્ય" માં પણ ઉત્તમ અભિપ્રાય આપ્યો છ કાગળ ૪૦ રતલી ગ્લેઝ, ડેમી બાર પેજી પૃષ્ઠ ૭૨ (૭ ફોર્મ છતાં કીમત ચાર આના રાખી છે.

ઉપરની ચોપડીઓ લુણાવાડા (વાયા ગોધરા) ર કર્તા પાસેથી મળશે. સામટી રાખનારને સારું કમીશન અ પવામાં આવે છે.